

レンコン餅の椀もの

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：108kcal/食塩相当量：2.0g]

つなぎを使わずにふんわり、もちりのレンコン餅に！ゆずが香る上品な椀物に仕上げました。



材料（15人分）

レンコン	1350g
塩	3g
サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ1
しめじ	150g
インゲン	150g
<材料a>	
一番だし	2250cc
白だし	135cc
酒	大さじ1
片栗粉（同量の水で溶く）	大さじ4
ゆず皮（松葉にする）	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	30分	100℃

下ごしらえ

- ・サラダ油、ごま油は混ぜ合わせる。（※1）

作り方

1. レンコンはすりおろして絞り、塩を混ぜ合わせて15等分にし、俵型に形を整える。
2. 20mmのホテルパン1枚に1を並べ、（※1）をハケでぬる。別の20mmのホテルパン1枚にしめじ、インゲンを並べる。
3. 2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から2分後、3のしめじ、インゲンのホテルパンを取り出す。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。
6. 鍋に<材料a>を入れて火にかけて沸騰させ、片栗粉を入れて混ぜる。
7. 器に4、5を盛って6を注ぎ、ゆず皮を添える。

調理ポイント ◆すりおろしレンコンに鶏ひき肉を加えると、ひと味違った美味しさになる。