



れんこん肉団子の甘酢あん



材料（4人分）【1人2個】

しぼり豆腐	45g
ぶたひき肉	175g
れんこん	50g
しょうが	2g
卵	10g
白ねぎ	12g
パン粉	7g
片栗粉	15g
しょうゆ	7g
揚げ油	適量
しょうゆ	8g
酢	40g
砂糖	32g
酒	5g
水	24mL
片栗粉	5g

作り方

- 1 れんこんは粗みじん切りにし、酢を入れたお湯でさっとゆで、水にさらし水気を切る
- 2 ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする
- 3 豆腐からしょうゆまでを合わせてこねる
- 4 3を8等分し丸く形作る
- 5 170℃の油でじっくり揚げる
- 6 しょうゆから水までを火にかけアルコールをとばし、水溶き片栗粉を加え一煮立ちさせる
- 7 5に6をからめる



玉城町で育てられたれんこんを使います。

歯ごたえよく仕上げるために、れんこんは大きめのみじん切りにします。

油で揚げることで、うまみをとじ込め、まわりはカリッと中はふっくらと仕上がります。



たままるくん

