

れんこんボール

《材料》3~4人分

れんこん	200g
玉ねぎ	100g
小麦粉	50g
パン粉	30g
昆布の粉末	小さじ 1/4
塩	
揚げ油(170℃くらい)	

※れんこんの半分以上の量の玉ねぎが入るとボールを作るときにまとまりにくくなるので、気をつけて下さい。

※小麦粉だけでも作れますが、もちもちすぎておかずにはむかなくなってしまうので、ふわっとした食感にするため、パン粉も入れています。

《作り方》

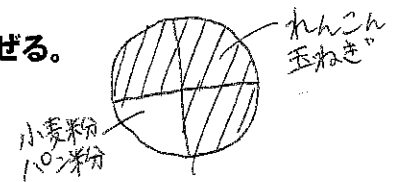
①れんこんを皮ごとすりおろす。

②玉ねぎをみじん切りにする。

③れんこんと玉ねぎを混ぜ合わせ、野菜の1/4の小麦粉とパン粉を入れて混ぜる。

④昆布の粉末と塩で味を付けたら、ひと口大の団子に丸め、油で揚げる。

※1番栄養のある節の部分も一緒に食べたいので、黒いところだけを切りおとして、節もすりおろします。



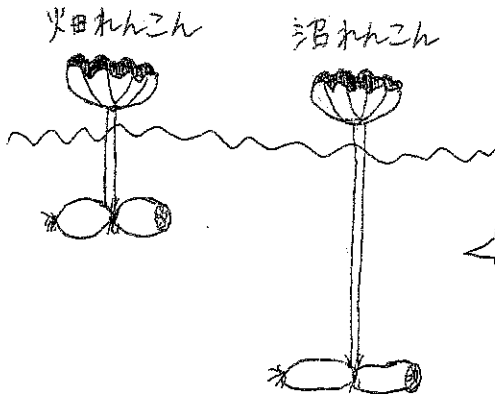
れんこんは、すりおろすことでたくさん食べられるし、小さなお子さんでも食べやすいです！栄養もまるごととれます！

れんこんについて

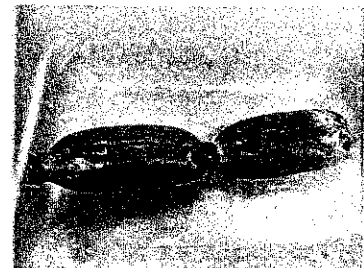
れんこんには、でんぷんがビタミンCとともに含まれていて、加熱しても栄養が損失しにくく、冬を乗り切るための良いビタミン源となります。

また、カリウムが多いので、その意味でも血圧が上がりやすい冬におすすめの食材です。

タンニン、ムチンなどの抗酸化物質、食物繊維も多く、古くから薬用に使われていたのもうなずけます。



水圧にたえて育ったれんこんの方が栄養価が高いです。



写真のように、丸まるではなく、少しへこんでいるれんこんを選んでみて下さい😊

(水深) 浅い 深い
(形) 白くて丸い 少しへこんでいる