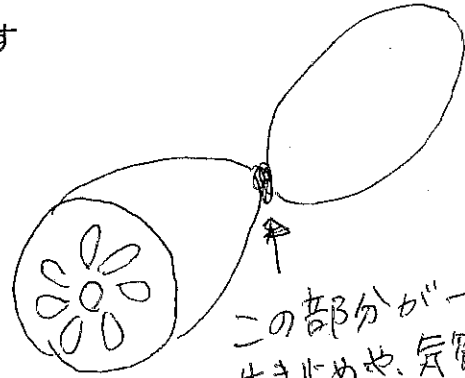


れんこんのうなぎ蒲焼き揚げ

—材料—4人分

れんこん	200g
たまねぎ	80g
にんじん	50g
小麦粉	50g
昆布粉末	少々
のり	2枚
揚げ油	適宜
—たれ—A	
昆布だし	100cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
くず粉	適宜

…すりおろす



この部分が一番
せき止めや、気管支の
お薬になります!!
すてないで使ってください

—作り方—

- ① れんこんは泥をよく洗い流し、節の部分の汚れだけ落として丸ごとすりおろします。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ れんこん・たまねぎ・にんじん・小麦粉をいれまとめる。
- ④ 海苔に生地をのばしののせていく。
- ⑤ こんがり揚げる。
- ⑥ たれを作ります
- ⑦ Aを鍋に合わせ日にかけてろみをつける。
- ⑧ たれをぬります。
- ⑨ 切り分け器に盛り付け出来上がり♪

名島保育園人気メニューの一つです!!
保育園ではうなぎは出ませんが、レココとのりで「もどきうなぎ」
すりおろすと子供も食べやすいし、栄養もまるごととれて、
新食感!! ぜひ、作ってみて下さい!! 😊