



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単 COOKING

レンコンまんじゅう



ハクサイと牛肉のチヂミ



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓



◆材料（2人分）

レンコン…1 節（200g）
むきエビ…100g
ゴボウ…5cm
ニンジン…1/4 本
シイタケ…2 枚
ギンナン…12 個
酒…小さじ 1
片栗粉…大さじ 2
揚げ油…適量
①だし大さじ 2、砂糖小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2

◆作り方

- ①レンコンはすりおろして軽く水けをきる。
- ②エビは粗く刻んで酒を振る。ゴボウは粗みじん切りにし、水にさらして水けをきる。ニンジンとシイタケは粗みじん切りにする。ギンナンは殻を割り、薄皮をむく。
- ③鍋にゴボウとニンジン、①を中火にかけ、煮汁がなくなるまで煮て冷ます*。
- ④①にエビ、シイタケ、ギンナン、③、片栗粉を入れてよく混ぜる。8 等分にして丸める。
- ⑤ 170℃の油で④を 3 ～ 4 分かけてこんがり揚げる。

1 人当たり 287kcal 塩分 1.0g 25 分 *の時間は除く



◆材料（2人分）

ハクサイ…300g
牛こま切れ肉…100g
万能ネギ…4 本
塩…小さじ 1/2
白玉粉…大さじ 2
ゴマ油…大さじ 1
①ニンニク（すりおろし）少々、酒小さじ 1、しょうゆ小さじ 1
②小麦粉大さじ 2、溶き卵 1 個分、塩少々
③白ゴマ少々、酢しょうゆ適量

◆作り方

- ①ハクサイは横にせん切りにし、塩を振って混ぜる。しんなりしたら、水けをしぼる。牛肉は細切りにして①をもみ込む。ネギは長さ 3cm に切る。
- ②ボウルに白玉粉と水 1/3 カップを入れ、粒がなくなるまでよく混ぜる。②を加えて混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③フライパンにゴマ油を中火で熱し、②を広げて 6 ～ 7 分両面をこんがり焼く。食べやすい大きさに切って器に盛り、③を添える。

1 人当たり 384kcal 塩分 2.3g 25 分