

副食

蓮根ボールの酢豚風

[1人分] エネルギー：125kcal 塩分：3.2g



材料 [4人分]

- れんこん：250g
- にんじん：50g
- 小麦粉：40g～
- 塩・こしょう：少々
- 玉ねぎ：150g
- にんじん：80g
- ピーマン：2個

【甘酢あん】

- トマトケチャップ：大さじ2
- ウスターソース：大さじ2
- 醤油：小さじ1
- オレンジジュース：180ml
- ベジタブルブイヨンスープの素：1個
- 水：100ml
- 葛粉：大さじ1 1/2

作り方

1

れんこんはすり下ろし、水気を少しきります。

2

にんじんもすり下ろして、れんこんと混ぜ、塩・こしょうで下味を付けます。

3

地粉を全体の1/3～1/4程入れてよく混ぜ、2.5cm位のボールにまとめます。

4

"3"を揚げ油できつね色にカラリと揚げます。（地粉は丸くまとめられる位の量にします。なるべく少ない方が味はよいです。）

5

玉ねぎ、にんじん、ピーマンは一口大に切って、高温の油でサッと湯通しします。

甘酢あんの材料を鍋に入れて沸騰させ、味をみて、よければ水溶きの葛粉を入れてとろみをつけ、その中に蓮根ボールと野菜を入れ、全体にあんをからめます。
