

副食

## れんこん団子入りおでん

[1人分] エネルギー：554kcal 塩分：3.8g



### 材料 [2人分]

- だいこん：1/3本（4切れ）
- にんじん：小1本
- 豆腐：1/2丁
- 油揚げ：2枚
- だし汁：800ml
- 薄口醤油：大さじ2
- みりん：大さじ2

- れんこん：300g
- 片栗粉：大さじ5
- 小ねぎ：1/2束
- 塩：少々
- むきえび：50g
- 生姜：1片
- 銀杏：適宜
- 揚げ油：適量
- 粉山椒：適宜

### 作り方

1

だいこん、にんじんは厚切りにします。豆腐は2つに切り、油揚げは湯通ししてから2つに切ります。

2

だし汁を温め、だいこん、にんじんを煮ます。柔らかくなったら醤油、みりん、豆腐を加えて弱火で煮込みます。

3

れんこん団子を作ります。小ねぎは小口切りに、生姜はみじん切りに、むきえびは細かくたたきます。

4

れんこんをすりおろし、塩、片栗粉、小ねぎを加えて混ぜて、2つに分けます。

5

"4"の片方にむきえびを加えて混ぜて4等分します。油揚げに詰めて爪楊枝で口を閉じ、鍋に加えて煮ます。

---

6

残りの"4"に生姜と銀杏を加えて混ぜ、

180℃の油にスプーンで落としながら揚げます。最後に鍋に加えて軽く煮て、お好みで山椒の粉を添えていただきます。

---