



1 えびはカラと背ワタを取り、1 c m巾に切る。



2 れんこんは皮のついたまま、おろし、えび、ぎんなん、しめじを混ぜ、塩で味をつけ蒸し器の強火で5～6分蒸す。



3 あんを煮立て、れんこんにかけ、柚子の皮のせん切りをちらす。



4 えびのカラは、さんまの骨と同様、小麦粉をつけ180℃の油でカリッと揚げる。



食ロス削減献立レシピ②

彩りれんこんもち

レンコンは、ほぼ通年出荷されていますが、収穫は秋から、正月のおせち料理で需要が多くなる冬となります。

彩りれんこんもちは、モチモチ食感とシャキシャキ食感が同時に楽しむことができます。

材料

- ・れんこん80g
- ・えび…1尾 ・ぎんなん…2個
- ・しめじ…1/10株
- ・塩…少々 ・柚子…少々

<あん>

- ・だし…50cc ・みりん…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1 片栗粉…小さじ1