

れんこん で作る!!

シヤキシヤキお好み焼き

（れんこんのお好み焼き）



小麦粉の代わりにれんこんを使って作るお好み焼き。モチモチ、シヤキシヤキの食感が満点の一品です。ぜひお試しください。生善しょうゆとよく合います。

食材
メモ

長崎豚とれんこん

お好み焼きといえば豚肉。長崎県では県南、島原半島を中心に生産され、牛肉とともに長崎県を代表する畜産品の一つとなっています。おいしい長崎豚と、れんこんの生地を使ったシヤキシヤキお好み焼き。従来とはひと味ちがう食感と風味をお楽しみください。



【材料（4人分）】

れんこん	200g
片栗粉	大さじ3
キャベツ	160g
小ねぎ	20g
豚ももスライス	80g
卵	2個
炒りごま	小さじ2
ちりめんじゃこ	20g
サラダ油	小さじ2
花かつお	4g
生姜醤油	
〔生姜汁 小さじ1〕	
〔醤油 大さじ1〕	



【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、2/3を御金ですりおろし、1/3は粗みじんに切ります。
- ②キャベツはせん切り、ねぎは小口切り、豚肉は1cm幅に切ります。
- ③ボールに①のれんこんと、片栗粉、②の具材、卵、ごま、ちりめんを入れ混ぜ合わせます。
- ④フライパンに油を熱し、③の生地を流し、蓋をして中火で両面を焼きます。
- ⑤④に生姜醤油を塗り、花かつおを散らしてできあがりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	187kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	7.9g
カルシウム	116mg
食物繊維	2.2g
塩分	1.2g

