

まぐろとレンコンの梅つくね



【材料】大人2人分、こども1人分

- (A)
- ・ まぐろのたたき 200g程度
(ネギトロ用)
 - ・ レンコン 7cm程度
(150g)
 - ・ 長葱 1/5本
 - ・ 梅肉 大さじ1
 - ・ 片栗粉 小さじ2
 - ・ 油 適宜



【作り方】

レンコンは皮をむき、2/3はすりおろし、残りは5mm角に切る。
長葱は粗みじんにする。

ポイント！

レンコンを5mm角で加えると、シャキシャキとした食感が楽しめます。手間を省いて全量すりおろしにしても美味しいです。

材料(A)を合わせてよく捏ね、楕円形に形を整える。

油を熱したフライパンで、両面に軽く焼き色がつく程度に焼き、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

旬のレンコンをすりおろして乳児にも食べやすく工夫した“ふっくら”やわらかいつくねです。
大人はしそを巻いて、さらに美味しく

献立例

まぐろとレンコンの梅つくねは<主菜>なので
和えもの、汁ものを組合せて