

# つくりおき常備菜 + アレンジレシピ



れんこんがメインのヘルシーな「れんこん団子」は、  
外はカリカリで中はもっちりのおいしさです。  
揚げたても美味ですが、ぜひ多めにつくってストックを。

料理/岩崎啓子 写真/三浦英絵 構成/大嶋律子 (ジラフ)

煮立っただし汁に入れて、  
汁の実に

## つくりおき常備菜

### れんこん団子

#### ・材料 (25個分)

れんこん…2節 (500g)  
卵…1個  
片栗粉…大さじ3  
塩…小さじ1  
揚げ油…適量

#### ・作り方

- ①れんこんは皮をむいてすりおろし、ザルにあげて軽く水気をきる。これをボウルに入れ、卵、片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ②①を25等分にし、団子状に丸めて真ん中を少しくぼませ、170度に熱した揚げ油でからりと揚げる。



トマト缶やチーズをかけて、  
カフェ風メニューに!

## 知って得する! 基本と応用テクニック

### 01

#### 栄養

れんこんはビタミンCやビタミンB1が豊富。また、特有の粘り成分のムチンが胃壁を保護し、消化・吸収を助けます。不溶性の食物繊維も豊富です。れんこん団子は1個 25kcal。

### 02

#### 保存

冷蔵庫で3~4日間持ちます。冷凍なら約3週間が目安。れんこんそのものは、濡れた新聞紙に包んでポリ袋に入れて密封し、野菜室で保存を。

### 03

#### 応用レシピ

おでんの種や鍋の具としても重宝します。冷凍したものを解凍し、甘辛い味つけにアレンジしてお弁当に入れてもよいでしょう。

もちもち食感がたまらない

## れんこん団子汁

(1人分112kcal)

・材料(2人分)

れんこん団子…6個  
だし汁…・1/2カップ  
ほうれん草…60g  
えのきだけ…50g  
塩…小さじ1/5  
しょうゆ…小さじ1/2

・作り方

- ①ほうれん草は根元を切り落として3cm長さに切り、えのきだけは石づきを取って半分の長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら、えのきだけ、塩、しょうゆを加える。再度煮立ったら、ほうれん草とれんこん団子を加えてざっと煮る。



ボリュームたっぷり! 彩り鮮やか!

## れんこん団子の トマトソースグラタン

(1人分382kcal)

・材料(2人分)

れんこん団子…12個      オリーブ油…小さじ2  
えび…8尾                  カットトマト缶  
塩、こしょう…各少々      …1/2缶(200g)  
たまねぎ…1/4個              ブロッコリー…80g  
にんにく…1/4かけ              ピザ用チーズ…40g

・作り方

- ①えびは背わたを取って殻をむき、塩、こしょうをふる。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてラップで包み、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、中火で熱し、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。トマト缶、塩、こしょう各少々(分量外)を加えて混ぜ、沸騰したらえびを加え、ざっと煮る。
- ③耐熱皿に、れんこん団子、ブロッコリー、②を入れてチーズを散らし、オーブントースターまたは200度に熱したオーブンで8~10分焼く。



岩崎啓子  
(いわさき・けいこ)

料理研究家・管理栄養士。雑誌や書籍、メニュー開発などを中心に、栄養バランスを考えた手軽でおいしい料理を提案。『たっぷり作ってずっとおいしい! 野菜おかず 作り置き』『冷凍保存節約レシピ』など著書多数。