

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 (500 g)
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。