



(1人分熱量 59kcal, たんぱく質 1.0g, 脂質 0.8g,
食物繊維 1.0g, 塩分 0g)

【材料…4人分】

れんこん	200g
片栗粉	大さじ2と1/2
サラダ油	小さじ2/3

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、ざるで水分を軽くきる。搾らなくてよい。
- ② 片栗粉を加えてよく混ぜ、12等分し小判型にする。フライパンに油を熱し両面を焼く。