

蓮根だんごの甘酢あんかけ

蓮根におからを加えてふんわり作った団子は甘酢にぴったり。



材料(4 人分)

蓮根		50g
おから		100g
しょうがのすりおろし		小さじ 1/2
白ねぎ		1/2 本
塩		小さじ 1/2
片栗粉		大さじ 2
なたね油		大さじ 4
< 甘酢あん >		
しょうゆ		大さじ 1
みりん		大さじ 2
米酢		大さじ 1
塩		小さじ 1
水		大さじ 4
片栗粉		大さじ 1/2

作り方

- 1 蓮根はすりおろす。白ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに蓮根、おから、白ねぎ、しょうが、塩、片栗粉を入れよく練り混ぜ、20-25 個に丸める。
- 3 フライパンになたね油を熱し、1 を入れころころと炒め焼きする。表面に焼き色がついたら、ふたをして 3-4 分蒸し焼きにして取り出しておく。
- 4 甘酢あんの材料をボウルに入れてよく混ぜる。3 のフライパンにいれて熱する。
- 5 4 のあんが、とろりになったら、団子を入れてあんを絡める。