

蓮だんごの甘酢あん



材料(1人分3個分) kcal,0.6単位

れんこん 30g 酢 4g(小さじ1弱)
かたくり粉 2g こいくちしょうゆ 2g(小さじ1/3)
 さとう 2g(小さじ1弱)
赤・黄パプリカ 各5g かたくり粉 1g

作り方

1. れんこんを乱切りにし、ビニール袋に入れ、大きな塊がなくなるまで棒でたたいてつぶす。
2. 1の袋にかたくり粉を入れて、袋を外からよく揉んで混ぜる。
3. 袋から取り出し、一口大の大きさに丸め、蒸し器で20分ほど蒸す。
4. パプリカはくし切りにし、沸騰したお湯で茹でておく。
5. 鍋に酢・こいくちしょうゆ・さとうを入れてひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉を入れてとろみを付ける。
6. 3の蒸し上がった蓮団子に5のあんをからめ、上から茹でたパプリカを飾り付ける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.5	0	0	0	0	0.03(10)	0.1	

* 計算せず