

洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



健康に良い免疫力を高める食べ物 『れんこん』



れんこんボール

..... 材料

れんこん	200g
米粉(稲穂ゴールド)	20g
塩	ひとつまみ
しょうが(すりおろし)	適量

<あんかけの材料>

めんつゆ(3倍濃縮)	大1
水	50cc
米粉(稲穂ゴールド)	小さじ2/3

..... 作り方

1. れんこんはすりおろしてボウルに入れ、米粉と塩を加えて手でこねる。
2. 1をミートボールほどの大きさに分け丸め、分量外の米粉を手に取り、形を整える。
3. 2を170℃の油で揚げる。
4. あんかけの材料を鍋に入れ、よく混ぜた後、中火でとろみが出るまでへらで混ぜる。
5. 3を器に盛り、4をかけ、おろししょうがを添える。



レシピ作成：(株)ミルズカトウ No.317

レンコン豚天

揚げたては、サクッ・・・時間が経つとモチリ！

..... 材料

豚こま切れ肉	300g	
レンコン水煮	130 ~ 150g	
A {	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょう油	大さじ1
	米粉(稲穂ゴールド)	80 ~ 90g
	卵	1個
水	1/2カップ	
揚げ油		



..... 作り方

1. 豚肉はAをもみこんで下味をつける。
2. レンコンの水煮をざるで水切り後、いちょう切りにする。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、水を加えて混ぜ、さらに米粉を加えてよく混ぜる。
4. 3に1の豚肉・2のレンコンを加えて全体をさっくり混ぜ合わせる。
5. 菜箸を使って4を豚肉でレンコンを包むようにして、一口大にまとめる。
6. 170℃に熱した揚げ油に落とし入れ、4~5分かけてゆっくりと揚げる。

★お好みで塩を少々つけて食べる。

レシピ作成：(株)ミルズカトウ No.304

