

# おいしいヘルシー お弁当レシピ

## フード れんこん餅



レンジで楽チン！  
タレで味変も  
できる万能おかず

ビタミンCが豊富な「レンコン」。今回は、火を使わずに作れる「れんこん餅」を紹介します。シンプルな塩味ですが、かけるタレによって味を変えることができます！  
きてお弁当に便利！

### 材料 (3cm大玉8~9個分)

- レンコン…200g
- シーフードミックス…100g
- 片栗粉…大さじ2
- 塩…小さじ1
- 薬味…お好みで

- ① レンコンの皮をむき、フードプロセッサーにかけるか、すりおろす。
- ② 解凍したシーフードミックスを1cm程度に細かく切り、水気を軽く絞る。
- ③ ①に②、片栗粉、塩を合わせて混ぜる。
- ④ 直径3cm程度の玉にしてラップに乗せ、茶巾絞りのように上部をひねってまとめる。
- ⑤ 電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ⑥ 冷めたら出来上がり。めんつゆやわさび醤油めんつゆなどお好みのたれでいただきます。

#### 取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

