



血行を促進する

【鮭とれんこん団子の唐辛子あんかけ】 1人分 171kcal 塩分 2.1g

ぴりっとスパイシー！

豆板醬が鮭によくあいます。



■材料 (4人分)

●生鮭 (または鮭フレーク) …200g ●れんこん…200g

A ●溶き卵…1/2個分 ●しょうが (みじん切り) …小さじ1 ●塩・こしょう…適宜 ●ごま油…小さじ1 ●だし入り白しょうゆ…小さじ2 ●片栗粉…大さじ2 ●パプリカ (赤) …1/2個

B ●水…200cc ●酒…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1・1/2 ●さとう…小さじ2 ●豆板醬…小さじ1~

C ●片栗粉…小さじ2 ●水…大さじ1強 ●糸唐辛子…少々 ●ねぎ…適宜

■作り方

- ① 鮭はミンチにし、れんこんはすりおろす。
- ② ①にAを加えてよく練り、一口大の団子にして160℃の油で揚げる。
- ③ パプリカも一口大に切って、さっと素揚げする。
- ④ 鍋にBを合わせてひと煮立ちさせ、Cを加えてとろみをつける。
- ⑤ ②を器に盛り、④のあんをかけ、糸唐辛子と千切りにしたねぎをのせる。