

## れんこんナゲット



野菜そのものの甘さがあり、  
食感はもちもち。  
野菜嫌いのお子様にもおすすめ  
です。

材料（15～20 個分）		作り方
れんこん	250g	<p>① れんこんは皮をむいて、しばらく水にさらした後、水気をふいてすりおろす。にんじんも皮をむいてすりおろす。水分が多い場合は、軽く絞っておく。</p> <p>② ①コーンを入れ、つなぎに薄力粉を加えて混ぜ合わせる。</p> <p>③ 塩・こしょうで調味し、ナゲット形に整える。</p> <p>④ 180℃に熱した油で揚げる。お好みでトマトケチャップを添える。</p>
にんじん	50g	
コーン（缶詰）	大さじ 3	
薄力粉	40g	
塩・こしょう	各少々	
揚げ油	適量	
トマトケチャップ	適量	
※コーンの代わりに、ちりめんやひじきを使ったり、他の野菜で応用したりすると変化が楽しめます。		