

☆ルオポーガオ（大根餅）

栄養価（1人分） 411kcal たんぱく質 8.7g 塩分 1.0g

■材料(3人分)

- ・大根 200g
- ・じゃが芋 100g
- ・ニラ 20g
- ・ウインナー 70g
- ・干しエビ 10g
- ・上新粉 130g
- ・片栗粉 30g
- ・ごま油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・水 50cc
- ・ごま油 大さじ1
- ・ポン酢 適量
- ・レタス 3枚



■作り方

- ① 大根、じゃが芋は3cmの千切りにし、じゃが芋は水にさらす。
- ② ニラは1cmに切り、ウインナーは粗みじん、干しエビは細かく刻む。
- ③ ごま油でニラ、ウインナーを炒め、塩・こしょう（分量外）をして干しエビと合わせておく。
- ④ 上新粉に柔らかく茹でた①を熱いうちに加えて捏ねる。
- ⑤ ④に③と鶏ガラスープの素、水を煮立たせたものに加え、砂糖を加えたら、片栗粉を2回に分けて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を2等分してラップの上へのせ、直径5cmの筒状に形を整え両端を絞り、3カ所ほど竹串で穴を開け、蒸気のたった蒸し器に入れて25分蒸す。
- ⑦ 蒸し上がったらラップを外し、厚さ1~2cmの輪切りにし、フライパンにごま油を熱し、両面を色よく焼く。レタスをしき、ポン酢でいただく。