

## れんこんのもちもち揚げ

(しそ風味&カレー味)

### 【材料】2人分

れんこん …… 400g  
 A(れんこんの食感をいれるため  
 少量50g位みじん切りする)  
 卵 …… 1個  
 片栗粉 …… 大さじ1  
 だしの素 …… 小さじ1  
 塩 …… 小さじ1/2  
 こしょう …… 少々  
 シソの葉 …… 2、3枚  
 (ネギでもしょうがでも入れたいもので大丈夫)  
 揚げ油 …… 適量

### 【作り方】

- ① れんこんは皮をむきすりおろして軽く水気を切る。
- ② しそは千切りにする。
- ③ ①とAを入れたボールにいれ、片栗粉、卵、だしの素、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ ③を半分に分け半分はしそを混ぜる。残りの半分にはカレー粉を混ぜる。※お好みで干しえびやシーチキン、チーズなど入れてもOK!
- ⑤ スプーンで適当な大きさにすくって170℃～180℃の油でキツネ色になったら出来上がり。

【すりおろし】で  
モチモチ!

15分



## れんこんのアヒージョ

### 【材料】2人分

れんこん …… 150g  
 マッシュルーム …… 2個  
 にんにく …… 2かけ  
 赤・黄パプリカ …… 各1/2個  
 鷹の爪・オリーブオイル  
 パセリ・塩 …… 少々

### 【作り方】

- ① れんこんは乱切りにする。マッシュルーム、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくを縦半分に切り包丁の腹で軽くつぶし切り口を下にして耐熱の器にれんこん、マッシュルーム、パプリカを並べて入れる。
- ③ 塩少々を振り、鷹の爪を入れ、オリーブオイルをひたひたになるまで加える。
- ④ 500Wの電子レンジで様子を見ながら、約5分加熱する。お好みでパセリを振れば完成。

【乱切り】で  
ホクホク!

10分



## れんこんサラダ

### 【材料】4人分

れんこん …… 500g  
 きゅうり …… 1本  
 ハム …… 5枚  
 マヨネーズ …… 50g  
 白ごま・ねりがらし …… 少々  
 酢 …… 100cc  
 A 砂糖 …… 120g  
 塩 …… 少々

### 【作り方】

- ① ひと煮立ちさせたAに、皮をむき薄切りにしたれんこんを入れ、サッと煮て粗熱を取る。
- ② きゅうりを小口切りにし塩を振り、ハムは千切りにする。
- ③ れんこん・きゅうり・ハム・白ごまをねりがらしを入れたマヨネーズで和えたらできあがり。

【薄輪切り】で  
パリパリ!

15分



## スティックれんこん

### 【材料】3～4人分

れんこん …… 300g  
 揚げ油 …… 適量  
 から揚げ粉 …… 適量

### 【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、お好みの長さでスティック状にカットし水に数分さらす。
- ② れんこんの水分をよくふきとる。
- ③ ボウルにから揚げ粉を入れ、水で溶いてよく混ぜる。
- ④ ③にれんこんをいれからめる。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れ、衣がこんがりきつね色になるまで揚げてお皿に盛り付けて完成。

【縦切り】で  
サクサク!

10分

