

れんこんの明太マヨネーズ和え

【材料】2人分

れんこん小…150g
明太子…大さじ1
マヨネーズ…大さじ2

【薄輪切り】で
バリバリ！

10分

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき薄くスライスし水にさらす。
- ② 小さな鍋に湯(500～600ml)を沸かし、酢(小さじ1)を入れ約2分茹でザルに上げて冷ます。
- ③ 明太子は薄皮から中身をこそげだしボールに入れる。
- ④ ③の明太子とマヨネーズをあわせ、②のれんこんを和える。
- ⑤ 器に盛りかわれを添える。※酢を入れることにより、アクが抜けて白く仕上がります。

ピザ風れんこん

【材料】2人分

れんこん ……100g ケチャップ… 適量
塩こしょう … 少々 サラダ油 ……大さじ1
ピザ用チーズ…50g

【輪切り】で
ジャキジャキ！

10分

【作り方】

- ① れんこんは皮を剥き、5mmの厚さの輪切りを6枚切る。
- ② 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、①を入れる。
- ③ 塩こしょうをして両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④ れんこんの中央にケチャップをかけピザ用チーズをれんこんに散らす。
- ⑤ アルミホイルをかぶせて、中火でチーズを溶かす。
- ⑥ 器に盛り付けたら完成。

旨みたっぷりシーフード炒め

【材料】2人分

れんこん…200g
ピーマン ……2個
パプリカ ……1/2個
マッシュルーム…適量
ブロッコリー…1/4個

【乱切り】で
ボクボク！

10分

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、縦4等分に乱切りにし酢水についたら1～2分下茹でする。
- ② その他の野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ③ 冷凍のシーフードミックスは凍ったままさっと水にとおしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りしたんにくをよく炒め、れんこんを入れよく炒める。次にブロッコリー以外の野菜と③を入れて炒める。
- ⑤ 最後にブロッコリーを入れ炒め合わせ塩こしょうで味をつけてできあがり。

れんこんステーキ

【材料】2人分

れんこん ……200g
オリーブ油・塩・七味・酒・しょうゆ…少々

【輪切り】で
ジャキジャキ！

10分

【作り方】

- ① れんこんを洗い皮つきのまま3センチの厚切りにし、フライパンで弱火で2～3分焼き、中火にしてさらに2～3分両面をこんがりと焼く。
- ② 塩で味を整え、酒、しょうゆを回し入れてからめ、七味をふってできあがり。

JA水郷つくばれんこんチャンネル
では他にも沢山のれんこん
レシピをご紹介します

<https://renkon-channel.com/>

