

月

mon

👨👩👧👦

子どもOK!

🍲

れんこんと大根のみぞれ雑炊



所要時間: 15分

- 〔材料〕2〜3人分
- | | |
|---------------|----------------|
| ご飯……………2杯分 | 水……………600ml |
| れんこん……………150g | ◎和風だしの素……………小1 |
| 大根……………1/8本 | ◎塩……………小1/2 |
| 長ねぎ……………1本 | 塩……………お好みで |
| しょうが……………2かけ | 小ねぎ……………お好みで |
| 卵……………2個 | |

- 〔作り方〕
- れんこん、大根、しょうがは皮をむき、すりおろします。長ねぎは薄切りにします。卵はボウルで溶きほぐす。
 - 鍋に水を入れ、火にかけます。煮立ったら1とご飯、◎を入れ、中火で5分ほど煮る。
 - 溶き卵をまわし入れ、ふたをして数秒間蒸らしたら、完成。お好みで塩と小ねぎを散らす。

MEMO

ふきこぼれやすいので、ときどきかき混ぜたり、火加減を調整したりしてください。

火

tue

🍷

おつまみに

🍴

スティックれんこんの竜田揚げ



所要時間: 20分

- 〔材料〕2〜3人分
- | | |
|-----------------|-------------|
| れんこん……………150g | 片栗粉……………適量 |
| めんつゆ……………大1と1/2 | サラダ油……………適量 |
| おろししょうが……………小1 | |

- 〔作り方〕
- れんこんは1cmの棒状に切る。バットにめんつゆ、おろししょうがを入れて混ぜ、れんこんを加えて混ぜ5分おく。
 - ボウルに水気を拭き取った1を入れて片栗粉を加え全体にまぶす。
 - フライパンに底から2cm位サラダ油を入れて170℃に熱し、2を入れて火が通るまで揚げる。

MEMO

スティックにすることで食べやすく、お子さんにもパパのおつまみにもGOOD!

水

wed

💆‍♀️

美肌効果

🥗

れんこんサラダ



所要時間: 15分

- 〔材料〕4人分
- | | |
|---------------|---------------|
| れんこん……………500g | マヨネーズ……………50g |
| きゅうり……………1本 | 白ごま……………少々 |
| ハム……………5枚 | ねぎがらし……………少々 |
| ◎酢……………100cc | |
| ◎砂糖……………120g | |
| ◎塩……………少々 | |

- 〔作り方〕
- ひと煮立ちさせた◎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。
 - きゅうりを小口切りにし塩(分量外)を振り、ハムは千切りにする。
 - れんこん・きゅうり・ハム・白ごまを、ねぎがらしを入れたマヨネーズで和えたらできあがり。

MEMO

れんこんの歯ごたえを残すために茹ですぎないように注意する。

木

thu

🍱

作り置き

🍷

れんこんのマリネ



所要時間: 20分 冷蔵保存: 5日

- 〔材料〕3〜4人分
- | | |
|--------------|--------------|
| 酢ばす……………500g | ◎酢……………大1 |
| 玉ねぎ……………50g | ◎しょうゆ……………大1 |
| にんじん……………50g | ◎砂糖……………大1 |
| | ◎酒……………大1 |
| | ◎みりん……………大1 |

- 〔作り方〕
- 酢以外の◎を鍋に入れて砂糖が溶けるまで弱火であたため、火を止め粗熱を取り、酢を加える。
 - れんこんの皮をむき酢水でアク抜きし5mm幅に切る。
 - 玉ねぎを薄切り、にんじんを細く千切りにする。
 - れんこんを蒸揚げし、玉ねぎ・にんじんと一緒に1に漬け込んだらできあがり。

MEMO

一晩寝かせると味がしみて、さらに美味しくなりますよ。

金

fri

🍱

お弁当にも

🍷

れんこん入りハンバーグ



所要時間: 45分 冷蔵保存: 3日

- 〔材料〕2人分
- | | |
|------------------------|---------------|
| 合い挽き肉……………200g | ◎溶き卵……………1/2個 |
| れんこん……………80g | ◎塩……………小1/4 |
| 玉ねぎ……………40g | ◎黒こしょう……………少々 |
| サラダ油……………適量 | ◎パン粉……………大1.5 |
| ソース(ソース、ケチャップ)……………各大1 | |

- 〔作り方〕
- 5mm角くらいにカットしたれんこんとみじん切りにした玉ねぎを炒め粗熱を取る。
 - ボウルに合い挽き肉、1、◎を入れてよくこねて丸く成形する。
 - 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、2を入れ、片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で7〜9分蒸し焼きにする。
 - 3を器に盛りソースをかけて完成。

MEMO

一口サイズに作れば、お弁当のおかずにもぴったり。

土

sat

🍷

ボリューム満点

🍷

れんこんメンチカツ



所要時間: 30分

- 〔材料〕2人分
- | | |
|-------------------------|----------------|
| れんこん入りハンバーグのたね……………150g | ◎薄力粉……………30g |
| キャベツ……………150g | ◎卵……………1/2個 |
| にんじん……………50g | ◎パン粉……………40g |
| 揚げ油……………適量 | ウスターソース……………適量 |

- 〔作り方〕
- みじん切りにしたキャベツとハンバーグのたねを混ぜ合わせて丸く成形する。
 - 衣の材料をそれぞれボウルに入れ、1を薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
 - フライパンに揚げ油を入れて中火で熱し、2を入れて衣がきつね色になり中まで火が通るように揚げる。
 - 器に盛って完成。

MEMO

ボリューム満点ですが意外とあっさり食べられます。

日

sun

👨👩👧👦

家族で

🍷

れんこん餃子



所要時間: 45分

- 〔材料〕20個分
- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| れんこんメンチカツのたね……………250g | ◎すりおろしニンニク・しょうが……………各小1/2 |
| ニラ……………50g | ◎砂糖……………小1/2 |
| 餃子の皮……………20枚 | ◎しょうゆ……………小1 |
| サラダ油……………大1 | ◎オイスターソース……………小2 |
| | ◎ごま油……………小2 |

- 〔作り方〕
- みじん切りにしたニラ、メンチカツのたね、◎を加えてよくこねる。
 - 水を糊代わりにして1を餃子の皮で包む。
 - サラダ油を引いてあたためたフライパンに並べ、強火で焼く。
 - 焼き色がついたら熱湯を加えて、フタをして5〜10分蒸し焼きにする。
 - 仕上げに強火で焼いて完成。

MEMO

熱湯をかけて蒸し焼きにすると、皮がパリパリの餃子に仕上がります。