



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～ れんこんを使って! ～」

2000年11月放映分レシピ

れんこんご飯

材料(4人分)

れんこん・・・150g
酒・・・200cc
濃口しょうゆ・・・50g
たまり・・・30cc

ご飯・・・茶碗4杯分
ちりめん・・・30g

作り方

れんこんは皮をむき、湯通しして、乱切りにする。

鍋に酒・濃口しょうゆを入れて熱し、酒のアルコール分をとる。れんこんを入れ、たまりを加える。味が薄いようなら、しょうゆを足し、しばらく煮詰める。(1時間) 味見をしながら、しっかり味をつける。

のれんこんと、乾煎りしたちりめんを炊き立てのご飯に混ぜて出来あがり!

れんこんと豚肉のみそマヨネーズ焼き

材料(4人分)

れんこん・・・300g
豚肩ロース肉・・・200g
塩・コショウ・・・少々
サラダ油・・・大1
マヨネーズ・・・100g
みそ・・・小1
水・・・大1
細ねぎ・・・2～3本
ゆずの皮・・・少々

作り方

れんこんは皮をむき、2～3mmの厚さに輪切り、または半月切りにし、薄い酢水に軽くさらす。豚肉は2cm幅に切り、塩・コショウを軽くする。

酢少々加えた熱湯にれんこんを入れ、2～3分ゆでて、手早くざるにとって水気を切る。

フライパンを熱してサラダ油をなじませ、れんこんをさっと炒め、軽く塩・コショウをふって取り出し、豚肉を加えて色が変わるまで炒める。

ボールに材料を混ぜ合わせ、れんこんと豚肉を加えて合え、耐熱性の器に入れる。

温めておいた200度のオーブンに入れ、焼き目がつくまで10分ほど焼き、2～3cmに切った細ねぎとゆずの皮の千切りを散らして完成!

れんこんの焼き餅

材料(4人分)

れんこん・・・150g
もち米粉・・・55g
片栗粉・・・20g
塩・・・少々
こしあん・・・100g

作り方

れんこんは皮をむき、すりおろしておく。

れんこん・もち米粉・片栗粉・塩をよく混ぜ合わせる。

あんを中に入れて、で包み小判型に整える。

れんこんで型押しして、ホットプレートの温度140度で、焦げ目がつく程度に焼く。

冷めても、食べる前にもう一度温めると、美味しく食べられます! 完成!

れんこんの小判揚げ

材料(10人分)

れんこん・・・350g
むきえび・・・50g
玉ねぎ・・・50g
卵・・・25g
片栗粉・・・25g
しょうゆ・・・5g
塩・・・1g
揚げ油

作り方

れんこんの皮をむき、ふきんの上ですりおろして、水気を切る。

のれんこんとむきエビ・玉ねぎ・卵・調味料をよくこねて、小判型に丸めて、油で揚げる。

油の温度は最初は低め(180度)、少し焦げ色がついてきたら、高温にするとからりと揚がる。

揚がって、取り出して盛ったら完成!