



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!