

れんこんと鶏の蒸し物

エネルギー 211Kcal(1人前)
塩分 1.7g
一人当たり 240円



材料〔2人分〕

れんこん・・・・・・・・ 150gくらい
鶏もも肉・・・・・・・・ 150g
マイタケ・・・・・・・・ 1パック
塩・・・・・・・・ 小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・ 少々
しょうが・・・・・・・・ 1かけ
ねぎ・・・・・・・・ (小口切り)適量
ポン酢・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① れんこんは、皮をむいて、5cmくらいの長さの太めの鉛筆状に切る。どんぶりの底に並べる。
- ② 鶏肉は、一口大に切り、塩・こしょうをしてよくもみこむ。れんこんの上にならべる。
- ③ マイタケは適当に裂き、鶏肉の上にならべる。
- ④ しょうがは千切りにして、マイタケの上に散らす。
- ⑤ 鍋に湯を張り、どんぶりを入れる。どんぶりの半分くらいの水位で火にかけ、蓋をして強火で20分蒸す。(蒸し器でもよいが、どんぶりの高さに注意)
- ⑥ 小口切りのねぎを散らして、出来上がり。
- ⑦ ポン酢を添えてできあがり。

れんこん団子の小豆かけ

エネルギー 106Kcal(1人前)
一人当たり 55円



材料〔4人分〕

れんこん・・・・・・・・ 150g
片栗粉・・・・・・・・ 大さじ5
ゆで小豆(缶)・・・・・・・・ 大さじ4

作り方

- ① れんこんは、よく洗って皮をむき、しばらく酢水につけてアク抜きをする。
- ② ザルに立てかけ、水気を切る。(穴の中の水を切る)
- ③ れんこんをすりおろし、軽くしぼる。
- ④ ③に片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 深めの鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら中火にし、④を小さな団子に丸めて、ゆでる。
- ⑥ 自然に浮き上がってきたら、団子をすくい取る。
- ⑦ 皿に盛り、ゆで小豆をかけて出来上がり。

れんこんハンバーグ

エネルギー 244Kcal(1人前)
塩分 1.7g
一人当たり 172円



材料〔4人分〕

ひき肉
(あいびき・豚ひき肉・牛ひき肉)
・・・・・・・・ 200g
れんこん・・・・・・・・ 250g
+
薄切り16枚(200g)
片栗粉・・・・・・・・ 大さじ1
小麦粉・・・・・・・・ 大さじ2
塩・・・・・・・・ 小さじ2/3
ごま油・・・・・・・・ 大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1
みりん・・・・・・・・ 大さじ1.5

作り方

- ① れんこんは、皮をむいて、400ccの水に酢小さじ2の酢水につけてアク抜きし、200gはすりおろし、残りの50gは、1センチ角の薄切りにする。すりおろしたれんこんは、目の細かいザルなどに入れ、軽く水気を絞る。
- ② ひき肉に塩を入れ、粘りが出るまで練り混ぜ、すりおろしたれんこん・片栗粉を加えてさらによく練り、①の1センチ角の薄切りのれんこんを加えて混ぜる。
- ③ ②の生地を8等分し、薄切りのれんこんの片面に小麦粉をつけて、2枚で肉を挟む。
- ④ フライパンにごま油を熱し、両面を焼き、中火にして中までじっくり火を通す。みりん、しょうゆを入れて照りをつける。

れんこんツナのサウダ

エネルギー 121Kcal(1人前)
塩分 0.5g
一人当たり 69円



材料〔4人分〕

れんこん・・・・・・・・ 150g
ツナ(フレーク)・・・・・・・・ 50g
にんじん・・・・・・・・ 20g
キャベツ・・・・・・・・ 100g
白ごま・・・・・・・・ 5g
うすくちしょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・ 大さじ3

作り方

- ① れんこんは、よく洗って皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 酢水でゆでる。
- ③ ツナはほぐして、油気を切っておく。
- ④ にんじんはせん切りにして、塩ゆでする。
- ⑤ キャベツは短冊切りにして、塩ゆでする。
- ⑥ 白ごまは炒っておく。
- ⑦ ②・③・④・⑤・⑥を混ぜ、うすくちしょうゆで和える。
- ⑧ マヨネーズを添えて食べる。

えびと大葉のれんこんはさみ焼き

エネルギー 142Kcal(1人前)
(添之野菜除く)
塩分 0.7g
一人当たり 185円



材料〔4人分〕

れんこん・・・・・・・・ 200g位
大葉(青じそ)・・・・・・・・ 10枚
むきえび・・・・・・・・ 150g
青のり粉・・・・・・・・ 小さじ1/2
パン粉・・・・・・・・ 大さじ1
片栗粉・・・・・・・・ 小さじ2
塩・・・・・・・・ 小さじ1/3
卵黄・・・・・・・・ 1個
小麦粉・・・・・・・・ 大さじ2
サラダ油・・・・・・・・ 適量

盛り付け

大葉(青じそ)・・・・・・・・ 8枚
レモン・・・・・・・・ 1/2個

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにする。酢水につけてアク抜きをする。
- ② 大葉は、半分に切り、千切りにする。
- ③ えびは背わたをとり、包丁で細かくたたいてボールに入れ、青のり粉・パン粉・かたくり粉・塩・卵黄を加えてよく混ぜる。
- ④ ②を加えて混ぜ、種を作る。
- ⑤ ①のれんこんの水気を拭き取り、両面に小麦粉をつけ、④の種をはさむ。
- ⑥ フライパンにサラダ油を多めに熱し、⑤を入れて、中火で焼く。
- ⑦ 裏返して、蓋をし、弱火でじっくりと中に火が通るまで焼く。
- ⑧ 皿に盛り、レモンまたは、すだちを添える。

かんたんレシピで

気軽に作ろう! 2chで放送!!

地元の食材!



れんこんを楽しもう
10月放映分レシピ

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます <http://www.cue.tv>