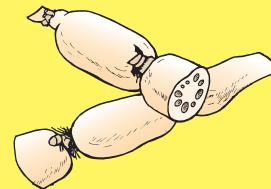


かんたんレシピで気軽に作ろう!

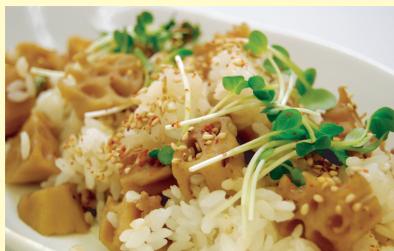
# シャキシャキとろーり れんこんレシピ

## れんこんともぼうの旨辛混ぜごはん

11月放送分レシピ



【1人あたり エネルギー 494kcal 塩分 2.8g 1食分231円】



《材料：4人分》	
ごはん	・ 2合分
れんこん	・ 400 g
とりひき肉	・ 200 g
ごま油	・ 小さじ2
合わせ調味料として	
しょうゆ	・ 大さじ4
みりん	・ 大さじ2
酒	・ 大さじ2
砂糖	・ 大さじ2
おろししょうが	・ 1片分
トッピングとして	
貝割れ	・ 適量
白いりごま	・ 大さじ1
一味唐辛子	・ 少々

- 1 ご飯をふつうに炊く。
- 2 れんこんは皮をむき、小さい乱切りにする。水に漬けて、あく抜きをしておく。
- 3 フライパンに、ごま油を熱し、ひき肉を入れて炒め、ほぐれてきたら、れんこんを入れて更に炒める。
- 4 ある程度、れんこんに火がとおったら、合わせ調味料を加え、全体にからめるようにして、炒めていく。
- 5 よく絡まつたら、(れんこんが硬い場合は、少し水を足して、落し蓋をして弱火で10分程度煮込む。)火を止める。
- 6 1のご飯に混ぜる。
- 7 器に盛り、上から、貝割れを1cm長さに切ったものと、白いりごま、一味唐辛子をトッピングする。

シャキシャキした歯ごたえがおいしい!  
びりりと一味がきいた濃い目の味付けで食が進みます。

## れんこんのみぞれ汁

【1人あたり エネルギー 43kcal 塩分 1.4g 1食分43円】



《材料：4人分》	
れんこん	・ 100 g
卵	・ 1個
ねぎ	・ 20 g
だし汁	・ 600 cc (水3.5カップ、だし昆布5cm、花かつお適宜)
淡口しょうゆ	・ 大さじ2
塩	・ 少々

- 1 昆布とかつお節でだし汁をとる。
- 2 れんこんは皮をむき、すりおろしておく。
- 3 ネギを小口切りにする。
- 4 だし汁を沸かし、淡口しょうゆで味を整え、れんこんのすりおろしを加え、とき卵とねぎを加えて出来上がり。

とろとろの食感がおいしいみぞれ汁。  
ほんのり上品な味付けでホッとします。

## れんこんのはちみつレモンサラダ

【1人あたり エネルギー 60kcal 塩分 0.2g 1食分89円】



《材料：4人分》	
れんこん	・ 200 g
レモン	・ 1/2個
はちみつ	・ 大さじ1
塩	・ 少々
ハム(ごく薄)	・ 2枚(20 g)
ミックスベビーリーフ	・ 20 g

- 1 レモンは薄いいちょう切りにする。
- 2 はちみつと塩を加え、5分程なじませる。
- 3 れんこんは皮をむき、うすい半月切りかいちょう切りにし、水にさらして水気を切る。熱湯で1分ほどゆで、ザルにとって水気を切る。
- 4 2に加え、冷ましておく。
- 5 ハムは、いちょう切りにする。ルッコラは4~5cm長さに切る。
- 6 3に4を加えて、食べる直前に和える。

しゃっきりした歯ごたえがおいしい!  
はちみつレモンのさわやかなサラダです。

## れんこんと長いものホットサラダ

【1人あたり エネルギー 175kcal 塩分 1.3g 1食分153円】



《材料：4人分》	
れんこん	・ 1節
長芋	・ 20cmくらい
しめじ	・ 1パック
オリーブ油	・ 大さじ4
A	
酢	・ 大さじ1と1/3
塩	・ 小さじ1
こしょう	・ 少々
パセリみじん切り	・ 少々

- 1 れんこんは皮をむき、8ミリの厚さに輪切りにし、水にさらしてから水気を拭く。
- 2 長芋は皮をむいて、8ミリ厚さの輪切りにする。
- 3 しめじは石づきをとって、小房に分ける。
- 4 フライパンに、オリーブ油を熱し、1~3の野菜を中火で両面を焼きボウルに取り出す。
- 5 Aを加えて、和える。
- 6 器に盛り、パセリをふる。

れんこんと長いものの歯ごたえがおいしい!  
シンプルな味つけながら、食べ応えがあります。

## れんこん蒸しパン

【1個あたり エネルギー 67kcal 塩分 0.13g 1食分14円】



《材料：12個分》	
れんこん	・ 130 g
A	
薄力粉	・ 130 g
ベーキングパウダー	・ 小さじ1
上白糖	・ 60 g
塩	・ 1つまみ
水	・ 40 cc

- 1 れんこんは皮をむき、30gは、みじん切り、残り100gはすりおろしておく。
- 2 Aをボウルに入れてかき混ぜ、1のれんこんを加えて混ぜ、水を少しづつ加えてひとまとめにする。
- 3 紙ケースに12等分し、強火で蒸氣の立っている蒸し器で10分位蒸す。

すりおろしたれんこんでもっちり蒸しパン!  
簡単に作れるおやつ、ぜひお楽しみください♪