

# こんがり レンコンお焼き

2人分 8個

材料	ご飯(温かいこと)	茶碗	1杯 (100 <sup>グラム</sup> ぐらい)
	藍住産レンコン		100 <sup>グラム</sup>
	藍住産にんじん		30 <sup>グラム</sup>
	阿波っ娘ネギ		30 <sup>グラム</sup>
	ちりめん		30 <sup>グラム</sup>
	ごま	大さじ	1杯
	ごま油		少々
	だし醤油 (醤油)		少々
	塩		少々

添え物 ミニトマト(赤)  
三杯酢漬け  
(かぶ または 大根)

- ボールに温かいご飯・すり下ろしたレンコン・みじん切りの人参・ちりめん・ごまをいれてよく混ぜる。・・・ちりめんの塩分があるので、調味料は入れない。  
※ 手で、混ぜながらつぶす。指の間から握り出すようにすればよい。※
- 八等分し、手に塩水を付け平らにする。・・・35~38<sup>グラム</sup> / 1個
- フライパンにごま油をひき、両面をこんがり焼く。
- 醤油をまわしかけ、香りよく仕上げる。  
※ 醤油はこんがりした香り付けをするだけ、使いすぎないこと！ ※

**あったか レンコンスープ** を添えると体も温まります。

- お好みの汁もの(味噌汁、うどんだし、コンソメスープ等)にレンコンをすり卸します。
- 沸騰したら、溶き卵を流し入れる。
- 椀に盛り、ねぎ、柚子をのせる。

# 柚子レンコン

4人分

材料	レンコン		150 <sup>グラム</sup>
①	ゆずみそ	大さじ	1
	オリーブオイル	小さじ	1
	酢	小さじ	1
	そばの芽		適量
	白ごま		適量

- ①の調味量をよく混ぜる。
- レンコンを1cm × 1cm × 4cmぐらいのスティック状に切り酢水でさっと湯がく。
- ざるに上げ、熱いうちに①に入れ、よく混ぜる。
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 小鉢に盛り、好みで白ごまをかける。
- そばの芽を添えると、彩りがよい。