


■ 蓮根おろし焼き

<p>材 料 (4人分)</p>	<p>蓮根 200g 青ねぎ 10g(約5本) 小麦粉 大さじ2(16g) 卵 1個 ピザ用チーズ 40g あごだしスープ 1袋(8g)</p>	
<p>作 り 方</p>	<ol style="list-style-type: none">蓮根は粗めにすりおろし、青ねぎは小口切りにする。ボウルにねぎ以外の材料を入れてしっかり混ぜ合わせ、青ねぎを加えてさっと混ぜる。熱したフライパンに薄く油を敷く。(テフロン加工ならば必要な) ②の種をスプーンですくって丸く落とし、背で押して1cmの厚さに広げる。両面にしっかりと焼き色がつくまで、ふたをして蒸し焼きにする。	

メモ

岩国は、一般的な物より穴の数がひとつ多いレンコンの特産地。

ここで採れる蓮根はむっちりと柔らかいのが特徴です。

地元で考えられた蓮根料理をアレンジしました。お弁当のおかずやおつまみにも向いています。