



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『もちもちレンコン揚げ』

◆ 用意するもの ◆ (2~3人分)

レンコン・・・1節(約150g)
大葉・・・6枚
天然塩・・・小さじ1/2
片栗粉・・・大さじ1
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

◆ 作り方 ◆

- ① レンコンは、たわしでよく洗い、皮もむかず、節ごとボールへすりおろす。
- ② ①の水分が多ければ、軽くしぼり、塩、片栗粉を混ぜる。
- ③ ②を6等分にわけ、大葉で包みこむ。
- ④ ③に片栗粉を軽くつけ、油で揚げる。
- ⑤ お皿に盛り付けて出来上がり。

★ POINT ★

レンコンは、サラダでサクサク、煮物でホクホク、そしてすりおろすとモチモチ。。いろんな食感を楽しめる風邪の予防にもオススメな食材です。

