



広報

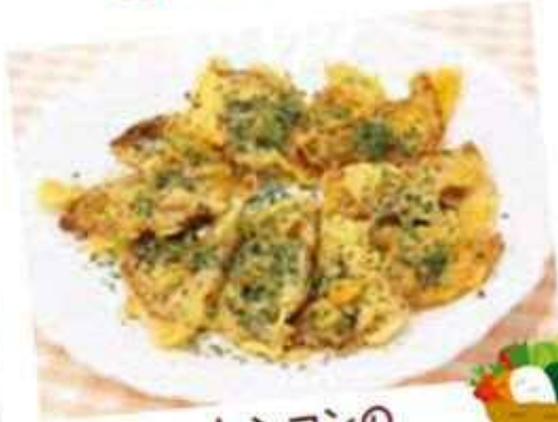
おまえがま

掲載レシピ



2018年9月号

普段の食事に
“野菜プラス1皿”



レンコンの
かりかりチーズ焼き



材料(4人分)

レンコン	300g
ピザ用チーズ	100g
酢水	適量
油	少々
黒コショウ	少々

▶ 1人分 = 142kcal

- 1 レンコンは皮をむき、5mm位の厚さに切って酢水にさらす。
- 2 レンコンの水気をよく拭き取る。
- 3 フライパンに薄く油をひき、レンコンが透明になるくらいまで焼き、一度取り出す。
- 4 チーズをレンコンの枚数に分けてフライパンで熱する。チーズが少し溶けたら3のレンコンを上に乗せ、カリカリになるまで焼く。最後に黒コショウをかける。カレー粉をかけてもおいしい。