

ちばの直売所フェア10回記念「10」が絡んだレシピコンテスト 入賞作品

## じゅうじゅうレンコン



【レシピ提供：大野 秀子さん】



### 材料 (4人分)

○レンコン	400g
○米粉	150g
○卵	1/2～1個
○油	少々
○だしの素	少々
〈お好みで〉	
お好み焼きソース	
かつおぶし	
青のり	
マヨネーズ	

### 作り方

- ①レンコンは良く洗い、皮のまますりおろす。
- ②米粉、卵を加えよく混ぜる。(レンコンの水分によって、粉や卵の量を調節する)
- ③フライパンに油をひき②を焼き、焦げ目がついたら裏返して両面を焼く。
- ④皿に盛り、お好みで、ソース、かつおぶし、青のり、マヨネーズなどをトッピングする。



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

一口メモ

レンコンのお好み焼きで、子どもも食べやすく大好きな味です。

ちばの食材のことならココにアクセス!

教えてちばの恵み

検索



発行：千葉県農林水産部 流通販売課 平成29年2月