

## れんこんステーキ



- 1人当たり  
エネルギー 99kcal  
食塩相当量 0.5g

材料（4人分）	
れんこん	8枚
塩	少々
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
バター	大さじ1
醤油	適宜
黒こしょう	適宜

### ★ 作り方 ★

- ①れんこんは皮を剥き、1.5cm～2cm厚さの輪切りにして鍋に入れ、たっぷりの水を加え、中火にかけ煮立ったら3分間茹で、ざるにあげます。  
(粗熱を取り、保存容器に入れて冷蔵庫で3～4日間保存可能)
- ②れんこんは塩少々を振り、小麦粉をうすくまぶしておきます。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、②を並べて中火で焼きます。
- ④両面にきれいな焼き色が付いたら弱火にし、醤油とバターを加えて絡め、汁ごと器に盛り、黒こしょうを振って出来上がり。

## れんこんサラダ



- 1人当たり  
エネルギー 53kcal  
食塩相当量 0.4g

材料（4人分）	
れんこん	240g
水菜	80g
ポン酢しょうゆ	20g
ミニトマト	8個

### ★ 作り方 ★

- ①れんこんは薄切りにし、フライパンで乾煎りします。
- ②水菜は食べやすい大きさに切ります。
- ③①、②を和え、トマトをのせ、ポン酢しょうゆをかけて出来上がり。