



ハッシュドレンコン (付け合わせ：レンコンシャキシャキサラダ)

(アレンジ元レシピ：ふわふわホカホカ！尾張ぞうり焼き)

<作り方>



<ハッシュドレンコン>

1. レンコンをみじん切りにして材料を全て混ぜる。
2. フライパンを熱し、混ぜ合わせた材料を入れ、ふたをして中火で4分焼く。
3. 裏返して4分中火で焼く。

<レンコンシャキシャキサラダ>

1. レンコンを下茹でする。
2. 調味料を混ぜ合わせる。
3. 食べやすい大きさにカットした野菜、果物と②の調味料を合わせる。

<材料> (2人分)

<ハッシュドレンコン>

レンコン	200g	こしょう、塩	少々
ピザ用チーズ	200g	水	大さじ1
とりがらスープ粉末	小さじ1	片栗粉	大さじ1
		サラダ油	大さじ2

<レンコンシャキシャキサラダ>

レンコン	50g	すし酢	大さじ2
レタス	1/4玉	ごま油	小さじ1
きゅうり	1/2本	こしょう	少々
梨	1/2個		
スイートチリソース	大さじ2		