

蓮根と鮭の海苔巻き

【材料：2人分】



蓮根	300 g	寿司用の焼きのり	1 枚
鮭フレーク	おお 大さじ3		
塩	しょうしょう 少々		
こしょう	しょうしょう 少々		
しょうゆ	こ 小さじ1		
片栗粉	おお 大さじ1		

- ① 蓮根の皮をむき、すりおろし、軽く水気をしぶり、塩、こしょう、しょうゆ、片栗粉をまぜる。
- ② ラップを敷いて、焼きのりの上に①を平たくのせて、上から鮭フレークを散らし、ラップごと海苔で巻く。
- ③ 電子レンジ(600W)で2分加熱して、裏返して、更に1分程加熱をして火を通す。
- ④ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り分ける。

食用レンジコンテスト 応募796通の中から選ばれました。

