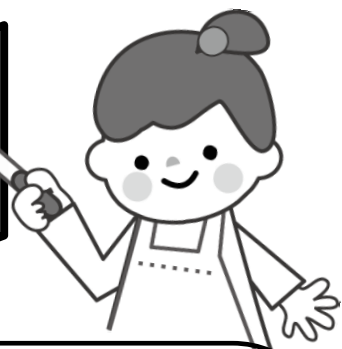


蓮根と鮭の海苔巻き



【材料：2人分】



れんこん 蓮根	300 g	すしや 寿司用の焼きのり	まい 1枚
さけ 鮭フレーク	おお 大さじ3		
しお 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		
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ1		

- ① 蓮根の皮をむき、すりおろし、軽く水気をしぼり、塩、こしょう、しょうゆ、片栗粉を混ぜる。
- 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。

食育レシピコンテスト 応募796通の中から選ばれました。

