



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 19

第2次 とよあけ健康21計画

## 焼きれんこん

野菜1人  
75g

### ★材料(2人分)★

- |       |        |
|-------|--------|
| ・れんこん | 150g   |
| ・サラダ油 | 大さじ1弱  |
| ・塩    | 小さじ1/2 |
| ・ポン酢  | 大さじ1/2 |
| ・青じそ  | 2枚     |



### ★作り方★

- ① れんこんは1cmの厚さの半月切り(大きければいちょう切り)にし、水にさらしておく。
- ② 青じそはみじん切りにする。
- ③ ①をザルにあげ、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ フライパンにサラダ油と②を入れ、中火で焼く。
- ⑤ うっすらと焦げ目がついたら裏返し、同じように焼く。
- ⑥ 両面に火が通ったら塩、ポン酢を入れて味をなじませる。
- ⑦ 器に盛り、②の青じそを散らす。

【③専門家部門 考案:メグモグさん(栄町)】