


レンコン・里芋を使ったテイクアウトメニュー レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名	三原名物 レンコンドック	
応募分類 いずれかに☑	<input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> 里芋	
使用材料と 必要な分量	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 三原のレンコン... 一節 ◦ レタス... 4枚 ◦ ハーコン... 2枚 ◦ パン... 2個 ◦ 塩... 少々 ～ソース～ ◦ からしマヨネーズなど お好みのソースで!!	
料理のおすすめ ポイントやコツ	<ul style="list-style-type: none"> ◦ レンコンに 焼き色をしっかりとつけることでホクホクとシャキシャキが味あえる。 ◦ レンコンを 縦向きに切るから食感が強くなる。 ◦ レンコンを 皮付きのまま使うので香ばしさと独特の歯ごたえが楽しめる。 	
調理の方法と 調理に要する 時間	<ol style="list-style-type: none"> ① 泥のついたレンコンを冷水でたわしをつがいながら洗っていく。 ② パンに 切りこみを入れ、レタスを洗い、ハーコンを焼く。 ③ フライパンに油をひき、中火にかけ水気をしっかりと拭き取ったレンコンを並べて塩を振る。焼き色が付いたら裏返して、フタをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。 ④ パンにレタスを敷きハーコン、レンコンをはさみ上からソースをかけ完成 <p>※レンコンは皮ごとよく洗い、6等分の乱切りにして、酢水に1～2分さす。</p>	