


# 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	レンコンの豚バラ巻き	
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	レンコン(小) 8cm 大葉 5枚 豚バラ 5枚 スライスチーズ 3枚 小麦粉 卵 適量 パン粉 塩・コショウ 少々	
料理のおすすめ ポイントやコツ	レンコンの食感があるところ	
調理の方法と 調理に要する 時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>①レンコンは8mmくらいの輪切りにし、チーズは4分の1にする。</li> <li>②大葉1枚と4分の1にしたチーズ2枚をレンコンではさむ。</li> <li>③豚バラ肉に塩・コショウをし②を巻く。</li> <li>④小麦粉,卵,パン粉をつけ揚げる。 約30分</li> </ol>	