

# 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	せとうち ゆず <sup>レモン</sup> とれもんの れんこんつくね			
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	鶏ひき肉	120g	塩コショウ	適量
	軟骨	60g	醤油	大さじ2
	人参	1/5本	砂糖	〃
	長ネギ	1/3本	みりん	〃
	ゆず皮(黄色部分のみ)*少量		酒	〃
	ゆず果汁	大さじ2		
	レモン果汁	大さじ1		
	片栗粉	小さじ2		



※ 少量 = 縦1cm X 横5cm

料理のおすすめ  
ポイントやコツ

新鮮なれんこんのさっぱりとした味をいかし、ゆずとれもんを組み合わせました。  
れんこんは油との相性が良く、熱することで栄養価が高まります。そのことから、<sup>軟骨入り</sup>つくねを  
ほさんだれんこんを油で両面焼き色をつけ、<sup>揚げ</sup>甘辛のたれを薄く絡めました。  
甘辛の味からすぐに爽やかな香りがし、同時にれんこんと軟骨の食感が楽しめます。

調理の方法と  
調理に要する  
時間

1. 人参、長ネギ、ゆずの皮をみじん切りにし、軟骨をフードプロセッサーで砕く。
2. 1とひき肉、ゆず果汁、レモン果汁、片栗粉、塩コショウをボウルに入れ、粘りが出てるまで混ぜる。
3. 5mm程の厚さに輪切りしたれんこんで2のあんを両面から挟む。  
あんは1.8cmくらいの高さの量を敷き詰め、軽く両面から押し、れんこんの穴に詰まるようにする。全体の高さがおよそ2.5cm程度になるように挟む。
4. フライパンに油をひき、3のれんこん両面を薄い焼き色がつかまで焼き、少しの水を入れ、ふたをし、弱火で蒸す。ほんの少しふたをずらして開けておく。
5. 数分し、水分がフライパンからほぼなくなったら、混ぜ合わせたAを流し入れ、素早く絡める。薄く表面についたらOK。皿に盛る。