


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 | レンコン棒 |  |
| 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"> ○レンコン 60g ○卵(M) 半個 ○マヨネーズ 大匙1.5 ○調理酒 大匙1 ○魚のすり身 120g ○しょうが 5g ○塩 小匙1/2 ○粉(小麦) 4g | |
| 料理のおすすめ ポイントやコツ | <p>レンコンと魚のすり身の相性が抜群でした。お好みソースをつけて食べてください。 個人的には、おたふくソースがおすすめです。</p> <p>揚げる際は、よく水気を拭いて、弱火でじっくり揚げてください。</p> | |
| 調理の方法と 調理に要する 時間 | <ol style="list-style-type: none"> ① 7月の切り身の皮・骨を取り除き、卵、しょうがとミキサーにかけすり身にする。 塩で味を整える。 ② レンコンを洗い皮をむき、輪切りにする。 ③ ②に①をのせ形を整える。(レンコンを包むように) ④ 170℃の油でじっくり揚げる。 ⑤ よく油を拭き、串を刺し、盛り付け、お刺しをちらす。 | |