lotus root

最優秀賞

れんこんシャキシャキ丼

被服デザイン科 3年
山﨑 彩加さん

材料（4人分）

れんこん	200g
バター	20g
しょうゆ	大さじ1
黒こしょう	
長芋	400g
白だししょうゆ	大さじ3
おくら	8本
青じそ	8枚
卵黄	4個
ごはん（温かいもの）	丼4杯分

Point!

れんこんとおくらは短時間で炒めて歯ごたえを残して。冷たいそうめんにかけても。

Recipe

1. れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、さっとゆでる。
2. おくらはヘタを取って斜めに、青じそは千切りにする。
3. 長芋は皮をむいてすりおろし、白だししょうゆをまぜる。
4. フライパンにバターを溶かし、れんこんとおくらを入れてさっと炒め、しょうゆ、黒こしょうを入れてざっくりまぜて火を止める。
5. 丼にごはんをよそい、炒めたれんこんとおくらを盛りつけ、長芋のすりおろしをかけて卵黄と青じそをトッピングする。