

レンコンとチーズのお焼き

材料（2人分）

レンコン	100 g
とけるチーズ	60 g
コンソメ顆粒	小さじ1
油	小さじ2
塩コショウ	適量
酢	少量
※お好みで追加 パセリか刻んだブロッコリー	



作り方

1. レンコンは5~8mm幅に切り5分茹でる（酢を少量入れると白くなる）
2. フライパンに油小さじ2を熱し茹で上がったレンコンを炒める（5分程度）
3. 塩コショウ・コンソメ顆粒を振り掛け、味が馴染んできたらチーズをまぶす
4. 弱火でチーズがとろけるまで蓋をして焼く
5. 出来上がったレンコンをお皿に盛り、パセリまたは茹でたブロッコリーを刻んでかける



鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会
「我が家のおすすめ料理」