

れんこんステーキ

れんこんは皮つきでOK。

さくさくの触感が残るようにカットするのがポイント!

阿波高等学校 ★杓谷 葉奈★

材料 …2人分

- れんこん 150g
- 薄力粉 大さじ1
- バター 20g
- ハーブ入り岩塩 適量



1人分栄養価

●エネルギー / 141kcal ●たんぱく質 / 1.9g ●脂質 / 8.3g ●炭水化物 / 15g ●ナトリウム / 483mg ●食塩相当量 / 1.2g

*野菜総重量 / 75g

作り方

- ① れんこんはよく洗い、皮つきのまま1cm位の厚さの輪切りにし、薄力粉を両面にまぶす。
- ② フライパンにバターを熱し、①を弱火でじっくりと両面焼き、ハーブ入り岩塩を振る。
- ③ ②と好みの野菜を器に盛り付ける。