



レシピ材料(食材)

- ❁ お花の蓮根肉はさみ照り焼き
れんこん(石川県産) 合挽肉:200g 卵:1個
- ❁ キャベツと人参のマリネ
キャベツ(石川県産):小さめ1/4個
にんじん:小さめ1/2個
- ❁ ジャがいもとブロッコリーのマヨ味噌和え
新じゃがいも:中サイズ2個 桜エビ
ブロッコリー(石川県産):大きめ1/2個

レシピ

❁ お花の蓮根肉はさみ照り焼き

- ①蓮根(直径約5cm・長さ約20cm)は皮を剥き7mm幅の輪切りし、水につけておく
このうちの数枚はお花の形になるように三角に切り込みを入れ、切り取った部分は細かく切ってとっておく
- ②合挽肉に塩少々、卵を入れてよく混ぜる。①でとっておいた蓮根の切り取った部分も肉に混ぜ込んでおく
- ③蓮根の水気をペーパーでふき取り、ポリ袋に片栗粉適量とともに入れ、片栗粉を全体にまぶす
- ④ポリ袋を切り開いた上にれんこん蓮根を並べ、蓮根と蓮根で肉をギュッと挟んで形を整える
- ⑤フライパンにサラダ油をひき中火で蓮根を焼いていく。蓮根に焼き色がついたら裏返し、酒(大さじ1)を入れ蓋をして弱～中火で5分ほど肉の色が変わるまで蒸し焼きにする。
- ⑥キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、混ぜ合わせておいた調味料(醤油:大さじ1.5, みりん:大さじ1.5, 酒:大さじ1, 砂糖:小さじ1)を入れて両面に絡める

❁ キャベツと人参のマリネ

- ①キャベツはざく切りにする
- ②にんじんは皮を剥きピーラーでリボン状に剥く
- ③耐熱容器にキャベツ, にんじんの順に入れ, オリーブオイル少々を回しかけ, 600Wで2分加熱し, 混ぜ合わせて追加で1分加熱する
- ④混ぜ合わせておいた調味料(砂糖:大さじ1, 酢:大さじ1, 白だし:小さじ2)を和えて冷蔵庫で冷やしておく

❁ ジャがいもとブロッコリーのマヨ味噌和え

- ①新じゃがはよく洗い水気がついたまま1つずつ軽くラップでくるみ, 600Wで2分30秒加熱し, 上下を返して1分30秒追加で加熱する。冷めたら皮を剥きながら食べやすい大きさに切る
- ②ブロッコリーは小房に分け, 1分30秒ほど塩茹でし, ザルにあげて水気を切っておく
- ③マヨネーズ(大さじ2)をフライパンで加熱し, ジャがいもとブロッコリーを入れるマヨネーズが全体に絡んだら, 味噌・みりん(各大さじ1)を加える。軽く炒め合わせたら仕上げに桜エビを散らす