

れんこんチーズおやき



材 料 (約 13～15 個分)

- ・れんこん・・・・・・・・・・500g
- ・粉チーズ・・・・・・・・・・150g
- ・青ねぎ(みじん切り)・・・・50g
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・小麦粉・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・塩・コショウ・・・・・・・・・・少々
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① れんこんはすりおろし、粉チーズ、みじん切りにした青ねぎ、卵、小麦粉、片栗粉、塩・コショウ、砂糖をボールに入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①を食べやすい大きさにまるめて平たくする。
- ③ フライパンに油をぬり、②を入れて焼く。焼き色がついたらひっくり返して、もう片面も同様に焼き、でき上がり。器に盛りつける。

(レシピ提供者からのアドバイス)

- ・おやつにもおかずにもできます。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 あやめ会