

# バター風味香るふんわり揚げだし大根

(新川綾さん考案)



## 材料

- 大根 400g
- 水 1.5カップ
- コンソメ顆粒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量
- 水 2カップ
- 醤油 大さじ2
- 酒、みりん、砂糖 各小さじ2
- エリンギ 100g
- バター 7g

## レシピ

1. 大根を1.5センチの半月切りにします。
2. 鍋に大根と○を入れて火にかけ、落とし蓋をして20分柔らかくなるまで煮ます。
3. 1の汁気をペーパータオルで軽く取ります。
4. ビニール袋に大根と片栗粉を入れ、振ってまぶします。袋から出して余分な粉を落とします。
5. 4をうっすらきつね色になるまで揚げ焼きにします。
6. ●を鍋に入れ煮立たせます。
7. エリンギを薄切りにします。
8. エリンギをバターで炒めます。
9. 揚げ焼きした大根とエリンギを器に盛りつけ、つゆをかけて完成です。

# フライパン1つで簡単！里芋のもちもちピザ風

(吉田瑞穂さん考案)



## 材料

里芋 350g  
ごぼう 30g  
長ネギ 1本  
しめじ 70g  
塩胡椒 少々  
オリーブオイル 小さじ3  
ベーコン 50g  
カレー粉 小さじ1.5  
醤油 小さじ1.5  
ピザ用チーズ 適量

## レシピ

1. 里芋は15分程度茹でて、約50gは5mm角に切り、残りは潰します。
2. ごぼうはすりおろし、長ネギは斜め薄切り、しめじは石づきを取り、ベーコンは1cm幅に切ります。
3. 潰した里芋とごぼうを混ぜ、塩胡椒します。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒めます。焼き色がついたら長ネギ、しめじ、里芋を加え、カレー粉と醤油で炒めたらお皿に移します。
5. 4と同じフライパンにオリーブオイルを熱し、3をフライパンに押し付けるようにして中火で焼きます。焼き色がついたらお皿を使って裏返します。
6. フライパンにオリーブオイルを入れたら5を戻し、その上に4とピザ用チーズをのせ、ふたをして中火で焼きます。
7. チーズが溶けてきたら完成です。