



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

## もちもちレンコンピザ



一人あたりのエネルギー <b>175kcal</b>	食塩相当量 <b>0.5g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

れんこん ..... 200g  
塩 ..... 少々  
片栗粉 ..... 大さじ1  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
ピザ用チーズ ..... 20g  
粗挽きこしょう ..... 少々

### ■作り方

- ① れんこんは皮をむき、厚さ3mmのの輪切りを6枚程度残し、残りはすりおろし、水気を軽く絞る
- ② ボウルに①のすりおろしたれんこん、塩、片栗粉を入れてよく混ぜる
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②を2等分に分けて入れ、その上に①の切ったれんこんをのせる
- ④ 表面をヘラなどで押さえながら、両面を中火でこんがり焼く
- ⑤ 焼き色がついたらピザ用チーズをのせ、蓋をして、弱火でチーズが溶けるまで加熱する
- ⑥ 仕上げに粗挽きこしょうをふる

cooking memo