

レンコンステーキ



<材料> 子ども4人分

(作り方)

れんこん 1/2節 (約120g)

① れんこんは皮をむき、1cm幅の輪切りにしてから、下茹でして冷ましておく。

オリーブ油 小さじ1

塩 ひとつまみ

② Aの調味料と①を混ぜ合わせる。

カレー粉 小さじ1/2

③ フライパンで色が付くまで焼く。

A