

レンコンと厚揚げの 塩麴ソテー

とてもシンプルですが、しっかりと味が染み込みます。
旬の野菜をシンプルに堪能してください。

<材料> 約6人分(大人)



レンコン	1本(270g)	ごま油	大さじ1
厚揚げ	2枚	酢	大さじ1
塩麴	小さじ4	パルメザンチーズ	小さじ3
ニンニク	1片		
細ネギ	3本		

<作り方>

- ① レンコンはピーラーで薄く皮を剥き、1cmの輪切りにして酢水へ浸しておく。
- ② 厚揚げは1枚を6つに薄切りにする。
- ③ 厚揚げをバットに入れ、塩麴小さじ2を両面に薄く塗る。
- ④ レンコンを水からあげたら水分をふき取り、③と同様に塩麴を塗っておく。
- ⑤ ニンニクは薄くスライスする。
- ⑥ 細ネギも小口に切る。
- ⑦ フライパンにニンニクと油を入れ、温める。
- ⑧ 香りが立ってきたら、レンコンを入れる。
- ⑨ 両面うっすらと焦げ目がつくくらいにソテーする。
- ⑩ 厚揚げも同様にソテーする。
- ⑪ 最後に、小口ネギとパルメザンチーズを振りかけて完成。

★塩麴の甘いまろやかさと香りが残ります。