

## 魚沼きのこH23・冬 アイデア満点レシピ

### ～ なめこのモチモチ揚げ ～

#### 【材料・分量（2人分）】

- ・なめこ：100g
- ・えのきたけ：100g
- ・れんこん：200g
- ・玉子：1個
- ・小麦粉：カップ1/2
- ・味塩、油：少々

#### 【作り方】

なめこは洗って水を切り、えのきたけは2cmに切る

れんこんは皮をむき、レンジで3分温める

れんこんを2cmほど残して、1cm位の大きさに切る（歯応えを残す）

残りのれんこんをフードプロセッサー（おろし金でもOK）に1～2分かける

～ を混ぜ合わせ、海苔に巻いて中火で2～3分揚げる

塩をふりかける

#### 【料理時間】 約20分

#### 【考案者】 「田中のババ」さん（新潟県十日町市）

#### 【考案者さんのコメント】

我が家は大家族なので、この3倍くらいの量でたくさん作ります。私はなめこやに働いていますので、なめこ料理は色々考えて作っています。このれんこん種は、お鍋をするときにも、団子にして入れたりしています。

