



れんこんの刺身

伊豆沼レンコンのほのかな甘味、水々しさ、シャキシャキ食感を味わえる素材が生きる一品。

材料（2人分）		1	皮をむいたレンコンを半分に切り、1.5mm ほどの厚さに切る。
レンコン	200g	2	酢水で1分ほどゆで、水にさらす。
酢	大さじ1	3	水気を取り、器に盛る。
わさび	適量	4	刺身のように、わさびしょうゆにつけて食べる。
しょうゆ	適量		
◎87kcal	◎塩分1.9g		



れんこんチップス

レンコンが持つ豊富な食物繊維をパリパリ食感と一緒に楽しめる、おやつにもお薦めのメニュー。

材料（2人分）	
レンコン	200g
塩	少々
油	適量
◎204kcal	◎塩分0.4g

- 1 皮をむいたレンコンを薄くスライスする。
- 2 スライスしたレンコンを5分ほど酢水につける。
- 3 水気をふき取り、130℃くらいの中温の油で揚げる。
- 4 レンコンから泡が出なくなったら油から上げ、塩を振る。

レシピ集

さっと作れる レンコン農家の簡単レシピ

素材を知りつくしたレンコン農家で食べられているメニューを紹介します。短時間でさっと作れて、素材の味も楽しめる簡単メニューです。



サクサクの食感が
たまらない
伊豆沼レンコン