



「れんこん青のりチーズ焼き」



れんこん 200g は皮をむき、5cm 位の長さに切る。

繊維に沿って 5mm 角位の棒状にし、さっと水さらし水気を拭きとる。

フライパンにオリーブオイルと皮をむいてつぶしたんにく一片を入れ、
香りが立ってきたらんにくを取り出す。

れんこんを加えて全体に油が回るように中火で3分ほど炒める。

粉チーズ大2を加えて全体に行き渡ったら、あまり触らずこんがりと色が付くまで
中火で焼く。(たまに面を返してまんべんなく色づくように)

仕上げに塩、ブラックペッパー、青のりを入れ、味を整えて出来上がり。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。
皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880