



レンコンのパンケーキ

開発のポイント

米粉を使用したパンケーキです。小麦アレルギーの方にもおすすめです。

レンコンを生地に練り込むことでもちもち感を出しました。

素揚げのレンコンがアクセントです。和でも洋でもアレンジできるパンケーキです。

材料（4人分・目安8枚分）

【パンケーキ】	米粉のパンケーキミックス	300 g
	レンコン	120 g
	牛乳	270 mL
	卵（Mサイズ）	2個
	砂糖	8 g
【トッピング】	サラダ油	適量
	レンコン	100 g
	揚げ油	適量
	黒みつ（またはハチミツ）	適量
	バター（お好みで）	

作り方

A パンケーキ

- ① 卵は卵黄と白身をわけておく。
- ② レンコンをすりおろす。
- ③ ボウルにパンケーキミックス、卵黄、すりおろしたレンコンを入れる。牛乳を少しずつ加えながら全体がなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 卵白に砂糖半分入れて混ぜ、さらに残りの砂糖を加えてメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④のメレンゲを半分入れて、ざっくり混ぜる。さらに残りのメレンゲも加えて混ぜる。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油を少量入れたのち、濡れ布巾の上ののせて冷ます。
- ⑦ ⑤の生地を流し入れ、弱火で3分焼く。
- ⑧ 生地に小さな泡が出てきたらひっくり返して裏面も2分程度焼く。

B トッピング

- ① レンコンは泥汚れを落として皮をむき、薄くスライス（約2mm）する。
- ② 水（または酢水）にさらした後、水気を十分に拭き取る。
- ③ カラツとなるまで油で素揚げにする。

C 盛り付け

- ① 皿にパンケーキをのせ、トッピングのレンコンを添える。
- ② 黒みつやお好みでハチミツ、バターなどを添えて完成。

作り方のポイント

アレンジメニュー

- ・メレンゲを生地に混ぜ合わせる時は、ざっくりと混ぜましょう。
- ・牛乳は生地のかたさを見て、調整してください。
- ・レンコンの素揚げは焦がさないように気をつけましょう。
- ・シンプルな味の生地なので、おかず系の料理としてもアレンジできます。



レンコンのクレープ

開発のポイント

クレープ生地にレンコンを散らして花柄が楽しめます。
タコライス of 具材にはひき肉のかわりに大豆ミートを使用して脂肪分を減らしました。
デザートでも、サラダでも様々な食べ方ができるクレープ生地です。

材料（4人分・目安4枚分）

【クレープ生地】	レンコン	60 g	卵	2 個
	薄力粉	50 g	牛乳	300 mL
	片栗粉	大さじ 0.5	バター	20 g
	砂糖	大さじ 2.5	サラダ油	大さじ 1
【タコライスの具】	レンコン	75 g	片栗粉	小さじ 1
	大豆ミート	90 g	水	小さじ 2
	タマネギ小玉	1/2 個	塩	少々
	ミニトマト	3 個	コショウ	少々
	ケチャップ	大さじ 1	油	大さじ 1/2
	オイスターソース	大さじ 1/2	お好みでタバスコなどのホットソース	
【サラダ、トッピング】	リーフレタス、ニンジン、ミニトマト、ブロッコリー、ロースハムなど	適量		

作り方

A レンコンの準備

- ① レンコンは泥汚れを落として皮をむき、薄くスライス（約 1 mm）する。
- ② 水（または酢水）にさらした後、水気を十分に拭き取る。
- ③ 片栗粉を薄くまぶして油でカラッとさせるまで素揚げする。

B クレープ生地

- ① ボウルに薄力粉をふるい入れ、溶き卵、砂糖を入れる。
- ② 人肌に温めた牛乳を①に少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ 溶かしバターを②に入れる。ラップをかけ、生地を室温で寝かせる。
- ④ フライパンに少量のバターを入れて、A のレンコンを上半分の縁に並べる。
- ⑤ ⑤の生地をフライパンに流し込み、全体に行きわたらせる。
- ⑥ 生地のおちに焼き色がついたらひっくり返して裏面も焼く。

C タコスライスの具

- ① レンコンとタマネギはみじん切りにする。
- ② フライパンに少量の油をひき、大豆ミート、②、ミニトマトを炒める。
- ③ ケチャップとオイスターソースを合わせたもの、塩コショウで味付けをする。
- ④ 溶き片栗粉でとろみをつける。

D 盛り付け

- ① 野菜やタコスの具などお好みの具を巻いてクレープの完成。
- ② タコライスはライスの上に C とお好みで野菜類をトッピングする。

作り方のポイント

- ・クレープ生地を作る際には、レンコンの配置に注意しましょう。
- ・タコライスの具は、水分が飛びすぎないように注意しましょう。
- ・お好みでホットソースなどを入れると味にインパクトが出ます。

アレンジメニュー



レンコンのコロッケ

開発のポイント

塩分を控えめにしました。あっさり優しい味わいです。

レンコンがたっぷり入り、食物繊維を摂取できます。

衣に柿の種を使うことで、ザクザクとした歯ごたえと香ばしさを楽しめます。

材料（4人分・目安8個分）

【コロッケのたね】

レンコン	360 g
鶏ひき肉	200 g
おろしショウガ	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
酢	適量
塩	適量
コショウ	適量

【衣】

柿の種	60 g
卵	1 個
薄力粉	適量
揚げ油	適量

作り方

A コロッケのたね

- ① レンコンの皮をむき、酢水に 5 分ほど浸してアクを抜く。
- ② ①のレンコンのうち 300 g をすりおろす。
- ③ ①のレンコンのうち 60 g を粗みじんに切る。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、おろしショウガ、塩、コショウ、醤油、砂糖を入れて下味をつける。
- ⑤ フライパンに少量の油をひき、④を炒めて軽く火を通した後、③を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に②のすりおろしレンコンを加えて粘りが出るまで炒める。
※水分が多い場合には加熱して余分な水分を飛ばす。
- ⑦ ボウルに⑥を移し、砕いた衣を大さじ 1 加えてさらに混ぜる。
- ⑧ ⑦のあら熱を取り、しばらく置いてたねをなじませる。
- ⑨ 8 等分に分けて俵型に丸める。

B 衣つけと油あげ

- ① 柿の種をミキサーまたは麺棒などで好みの大きさに粉碎する。
- ② A に薄力粉、溶き卵、砕いた柿の種の順番で衣をつける。
- ③ 170 °C の油で揚げる。

作り方のポイント

- ・レンコンをすりおろす際には、縦に入った繊維を断ち切るように、垂直にすりおろす。
- ・お好みに合わせてソースやケチャップなどをつけてもお召し上がりいただけます。
- ・コロッケにだし汁のあんや揚げ出しにしてもおいしく食べられます。

アレンジメニュー



レンコンのティラミス

開発のポイント

スポンジ生地の代わりにレンコンクランチを使用しました。
マスカルポーネチーズの代わりに入手しやすいクリームチーズを使用しています。
子どもから大人まで楽しめるデザートレシピを考案しました。

材料（4人分）

【クリーム】

クリームチーズ	200 g
生クリーム	200 mL
砂糖	80 g
卵黄	1 個
インスタントコーヒー	小さじ 1
熱湯	小さじ 1
バニラエッセンス	適量

【レンコンクランチ】

レンコン	90 g
片栗粉	適量
インスタントコーヒー	大さじ 1
熱湯	大さじ 3

【トッピング】

サラダ油	適量
ココアパウダー	適量 または インスタントコーヒー

作り方

A クリーム

- ① クリームチーズは常温に戻したのち、砂糖と混ぜ合わせる。なめらかになるまで混ぜる。
- ② 生クリームにバニラエッセンスを適量加えて八分に泡立て①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ 卵黄とインスタントコーヒーを少量の熱湯に溶かしたものを②に加えてじゅうぶん混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。

B レンコンクランチ

- ① レンコンは泥汚れを落として皮をむき、薄くスライス（約 2 mm）する。
- ② 水（または酢水）にさらした後、水気を十分に拭き取る。
- ③ 片栗粉をまぶしてカラツとなるまで油で揚げる。
- ④ 油をじゅうぶんに切ったのち、細かく砕く。

C 盛り付け

- ① 容器に砕いたレンコンクランチを入れ、インスタントコーヒーを熱湯に溶かしたものをクランチが浸る程度入れる。
- ② 冷やした A のクリームを入れる。
- ③ ココアパウダーを振りかける。

作り方のポイント

- ・レンコンは焦がさずにカリッと揚げるのがポイントです。
- ・クリームに卵黄を加えることで、コクを出しています。
- ・トッピングはインスタントコーヒー（細粒）もおすすめです。

アレンジメニュー