



蓮根のタコサラダ

蓮根はビタミンCが豊富です。デンプンが多いため加熱に強いのが特徴です。注目の成分としてムチンやポリフェノール(タンニン)などを含んでいます。

1. タコミートを作る

ニンニク、タマネギはみじん切りに、レンコンは7mm程度の角切りにする。フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、タマギ、レンコン、ひき肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら豆の水煮、トマトの水煮（またはケチャップ）、中濃ソース、チリパウダーを入れて炒め合わせる。塩・コショウで味を調える。

2. レンコンチップスを作る

レンコンを薄切りにし、一度水にさらしてからペーパータオルなどでしっかり水気をとる。150℃前後のオーブンでパリッとするまで焼く。
※途中で焦げそうな場合は温度を下げる

3. 仕上げる

器にレタスを敷き、タコミート、アボカド、トマト、レンコンチップスを盛り付ける。

Point!

ノンフライのレンコンが
タコスチップの代わり！