

④ ^{やまだ}山田 ^{ともこ}智子さん（熊本市西区在住）作 「西区ハッピーランチ」

<料理名>
西区ハッピーランチ
●料理や食材のアピールポイント
手で気軽に食べられ、レンコンのしゃきしゃきとした食感やじゃがいものカリッとした食感を楽しめます。

材料名	分量（4人分）	材料名	分量（4人分）
（レンコンライス）			
のり	4枚	ご飯	500g
れんこん	200g	きくらげ	適量
春菊	1/2束		
（フライドこのしろポテト）			
このしろ	3尾	ジャガイモ	2個
（スイートポテトサラダ）			
ベビーリーフ	1袋	ミニトマト	8個
さつまいも	1本	玉ねぎ	1/2個
（みかんヨーグルト）			
みかん	2個	ヨーグルト	400g
塩こしょう・しょうゆ・みりん・片栗粉・小麦粉・マヨネーズ・カレー粉			適量

（レンコンライス）

- ①れんこんは皮をむき、スライスして1cmほどに刻む、きくらげは熱湯で3分戻して2cmほどの千切りにする。
- ②れんこんときくらげを油で炒め、軽く塩コショウをふりしょうゆ、みりんを調味する。
- ③春菊と②を暖かい白ご飯に混ぜ込み、海苔の上に盛り付ける。

（フライドこのしろポテト）

- ① このしろを3枚におろして、それぞれ縦2等分に切り（12本できる）塩コショウし、小麦粉をふる。
- ② ジャガイモは千切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水分を取り、片栗粉をまぶす。
- ③ ①に小麦粉を牛乳でのばして衣をつけ、②をつけて油で揚げる。
- ④ マヨネーズにカレー粉を少々加え、ソースを作る。
- ⑤ 付け合せにベビーリーフとミニトマトを添える。

（スイートポテトサラダ）

- ① さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、レンジで2分ほど加熱。
- ② 玉ねぎは薄切りにして、軽く塩をふり、しんなりしたら軽く洗ってしぼる。
- ③ ①と②を合わせて、マヨネーズとヨーグルトを同量合わせ、あえる。

（みかんヨーグルト）

- ① 皮をむいて冷凍したみかんをミキサーにかけヨーグルトにかける。