

■レンコンの明太チーズ



●材料 2人前 222cal (1人前)

レンコン	4cm (160g)
クリームチーズ	60g
明太子	40g

甘酢	
お酢	40cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
水	50cc

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①レンコンは皮を剥いて半分の幅(2.0cm)に切り、水にさらして、水をきり鍋にいれ400mlの水に酢大さじ2を入れ火をつけ沸騰した後、弱火で15分前後やわらかくなるまでゆでる。(ようじ等でさしてやわらかさを確認)
- ②ビニール袋に甘酢の調味料を入れ、①のレンコンの水気をきり入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で30~60分ほどつけておく。
- ③明太子の皮とりをほぐし、クリームチーズと混ぜ合わせ、②のレンコンの水気を切りレンコンの穴につめ、全体をラップでくるみ、冷蔵庫で30分~60分ほど冷やし、食べやすい大きさにきりわけて、器に盛る。

*ポイント

明太チーズクリームの量はレンコン形(穴の大きさ等)によって変わります。

穴に入れるクリーク(クリーム)の詰め方が弱いと、切り分けたときにクリームが落ちてしまうので、穴に隙間がないようにしっかり詰められる量で調整してください。

