



長南町産ライスマイルクの

きなこ和シェイク

れんこんチップのせー
レシビ考案 石川 風花



材料（2人分）

A	ごはん	18g
	水	130ml
	砂糖	小さじ1
	きなこ	小さじ3
	バナナ	1本
	きなこ	適量
	黒蜜	適量
	れんこんチップ	2枚

作り方

1. ごはんと水を1分ミキサーにかける。
2. 1にAを入れて再びミキサーにかけて、なめらかにする。
3. 2をグラスに流し入れ、きなこ黒蜜をかけ、れんこんチップを飾る。

【れんこんチップ】

※作りやすい量 約20枚分

れんこん(正味)	50g
サラダ油	大さじ2
三温糖	小さじ2
バター	小さじ1/2
塩	少々

【作り方】

1. れんこんを薄くスライスして水にさらす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭き取ったれんこんの両面を焼き色が付くまで弱火で焼く。
3. 2に三温糖とバターを煮絡めて火を止め、塩を軽く振る。

栄養価(1人あたり)
エネルギー…141kcal たんぱく質…4.2g
脂質…5.0g 炭水化物…21.8g 食塩相当量…0.1g