

蓮根のハーブソテー



▼材料（4人分）

- 蓮根 …1節
- A：
 - ・小麦粉 …大4
 - ・塩 …小1/2
 - ・ドライハーブ …小2
(バジル、ローズマリー)
- オリーブ油 …大2

▼作り方

- ① 蓮根は1cm厚さに切り、酢水につける。
- ② Aをまぶしつけ、オリーブ油で両面焼く。