

げんきアゲアゲれんこん

エネルギー (1人前)

320kcal



【材料 2人分】

- ・レンコン 8cm
- ・酢 少々
- ・片栗粉 少々

はさみ具

- ・鶏ひき肉 100g
- ・長ネギ（白い部分） 20g
- ・ショウガ 10g
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・片栗粉 大さじ1

ころも

- ・小麦粉 大さじ4
- ・水 100ml

- ・揚げ油 適量

たれ

- ・ねりからし 適量
- ・醤油 適量

レシピはこちら



げんきアゲアゲれんこん

① 小麦粉と水で、衣をつくる。



② レンコンの皮をむき、12切れの輪切りにしてから酢水につける。



げんきアゲアゲれんこん

④ レンコンの水気をふきとり、
片面にだけ片栗粉をまぶしてから、具をはさんで形を整える。



⑤ 揚げ油を加熱し、具をはさんだレンコンを衣にくぐらせ、
色がつくまで揚げて完成。

