

つくってみませんか？

れんこんのはさみ揚げ

《材 料》(4人分)

れんこん	200g
むきえび	100g
はんぺん	大1/2個
あおのり	小さじ1/4
しょうが汁	小さじ1/8
片栗粉	適量
揚げ油	適量
スナックえんどう	12個
プチトマト	8個

(1人分の栄養価 140Kcal)

ビタミンB12が豊富で、貧血を予防し肝臓の働きを助けます

《作り方》

- ① スナックえんどうはすじをとりぬく。
- ② れんこんは皮をむき、12枚の5ミリ厚の輪切りにし酢水にさらす。
- ③ むきえびは包丁で細かくたたき、手でつぶしたはんぺんと混ぜ合わせる。あおのり・しょうが汁を加え混ぜ合わせ、6つに分け丸める。
- ④ れんこんの片面にうすく片栗粉をまぶす。
- ⑤ れんこんに③のをせもう1枚ではさみ、まわりに片栗粉をまぶす。
- ⑥ 揚げ油を中温に熱し、4～5分揚げる。
- ⑦ できあがったはさみ揚げを半分に切り、3切れずつ皿に盛りスナックえんどうとトマトをそえる。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)