

「レンコンのはさみ揚げ花椒ソース」

れんこんに豊富に含まれているビタミンCは、れんこんの主成分であるでんぷんによって加熱しても壊れにくいとされ、効率よく摂取することができます。



<主な材料・2人分>

鶏挽肉 100g

れんこん 1節

A	しょうがのみじん切り	小さじ1/2
	玉葱のみじん切り	小さじ1
	赤唐辛子の小口切り	適量
	片栗粉	小さじ1
	塩	少々
	醤油	小さじ1/2
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量

(花椒ソース)

B	長ネギ	10cm
	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	花椒	小さじ1
	生姜	小さじ1/3
	ごま油	大さじ1

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、厚さ5mm程度の輪切りにして酢水（分量外）に10分ほどさらしておく。20枚用意する。
- ② 鶏挽肉にAを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ れんこんは2枚セットにし、はさんだとき内側になる面に片栗粉を軽くふる。1枚に10等分した②をのせてもう1枚ではさみ、さらに片栗粉を両面にふる。これを10個作る。
- ④ 170～180℃に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ ソースを作る。フライパンにみじん切りにした生姜とごま油を中火で熱し、みじん切りにした長ネギを入れて炒め、そこにBを加えて混ぜる。
- ⑥ 皿に④を盛り付け、⑤のソースをかける。

(1人分)

エネルギー 285kcal 蛋白質 11.6g 塩分 2.1g