

レンコンのつくね揚げ

混ぜ合わせた種は柔らかいので、
スプーンですくって片栗粉の中に落とすと作りやすいです。



材料（4人分）

レンコン	50g	片栗粉	大さじ4
しいたけ	30g	油	大さじ4
鶏ひき肉	150g		
A	砂糖・みそ・酒・しょうが汁	各	小さじ1
	卵 1/3個		
B	砂糖・しょうゆ・酒・水	各	大さじ1

1人分栄養価

エネルギー	241kcal	炭水化物	13.7g
たんぱく質	8.1g	脂質	17.1g
食塩相当量	0.9g		

- ①レンコンは皮をむき、ビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて細かくする。
しいたけはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉と①、Aをよく混ぜ合わせる。
- ③食べやすい大きさにスプーンですくい、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④Bの調味料をまぜあわせ、鍋に入れて火にかける。③を入れて味をからめる。