

生姜が効く！れんこんのはさみ揚げ



【1人分栄養素】
エネルギー：248kcal
たんぱく質：16.6g、脂質：9.2g
食塩相当量：2.4g

材料（2人前）

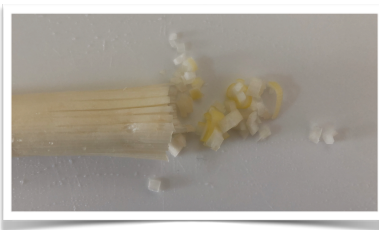
れんこん…150g
片栗粉…大さじ1
*肉だねの材料
鶏ひき肉…150g
玉ねぎ…1/4個
長ねぎ…1/4本
えのき…1/4パック
生姜(すりおろし)…10g
片栗粉…大さじ1
揚げ油…適量
*たれの材料
醤油…大さじ2
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
生姜(みじん切り)…20g

作り方

- ①れんこんは皮をむき、5mm幅に切ります。
- ②玉ねぎ、長ねぎ、生姜(20g)はみじん切りにします。
えのきは石づきを切り落とし、粗みじん切りにします。
- ③ボウルに、鶏ひき肉、玉ねぎ、長ねぎ、えのき、すりおろし生姜(10g)を入れてよくこねます。
- ④切ったれんこんに片栗粉をふるいかけ、③をはさみます。
- ⑤フライパンに揚げ油1cmほどの高さまで注ぎ、180℃に熱し、④を入れます。両面を揚げ焼きにし、中に火が通ったら油を切ります。
- ⑥別のフライパンに、たれの材料を入れて中火で煮立たせ、⑤を入れて絡めます。
- ⑦お皿に盛り付け、かわれ大根を添えて出来上がり。

れんこんは、不溶性・水溶性食物繊維の両方を含むため、便秘予防にも効果的です！

料理の ポイント



①れんこんは厚すぎると火が通りにくいので、程よく食感が残る厚さにしましょう。長ねぎのみじん切りは、包丁で縦に直線の切れ込みをいれ、切れ目に直角に端から細かく切っていくと簡単にできます。



②片栗粉は、れんこんと肉だねをくっつける役割をします。しっかりと片栗粉をまぶしましょう。

はさみおわったらよく押さえて、れんこんと肉だねが離れないようにします。



③肉だねの長ねぎえのきがない場合は、玉ねぎだけでも美味しい食感が味わえます。

生姜がない場合は、塩で味つけしましょう！

できあがり！

