



# れんこんのはさみ揚げ

## ★材料（4人分）★



エネルギー158Kcal 脂質8.4g 塩分0.3g

れんこん	120g
鶏ひき肉	100g
酒	小さじ1(5g)
おろししょうが	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
ねぎ	15g
小麦粉	少々
たまご	1/2個(20g)
パン粉	適量
油（揚げ用）	適量

## ★作り方★

- ①れんこんは、一人2枚になるように切っておく。
- ②鶏ひき肉、小口切りにしたねぎ、調味料を合わせる。
- ③②を①にはさむ。
- ④③を小麦粉・たまご・パン粉の順につけて油で揚げる。



## ★ れんこん ★



れんこんは、沼に咲く「はす」の下にのびた茎です。泥の中を泳ぐようにして掘り出されます。れんこんの主成分はでんぷんですが、ミネラルやビタミン類・食物繊維も含まれていて、体の調子を整える食べ物です。れんこんのシャキシャキした歯ざわりを楽しんで、よくかんでいただきます。



## ★献立例★



ごはん・れんこんのはさみ揚げ  
即席漬け・みそ汁・のり佃煮・牛乳



## 栄養士からのコメント

れんこんはすりおろして、団子にして油で揚げると、もちもちして変わった食感が楽しめます。

旬：9月～10月