



『れんこんのからし揚げ』

周南市産“れんこん”を使用しています。
れんこんとからしの相性がよく、揚げているのでしっかりした
おかずになる一品です。れんこんはよく噛んで食べましょう。

【材料】(2人分)

れんこん……………120g

からしみそ

{ 粉がらし……………大さじ 1/2
白みそ……………30g
砂糖……………大さじ 1/3

片栗粉……………15g

揚げ油……………適量

酢……………小さじ1

【1人分の栄養価】

エネルギー:235kcal

たんぱく質:2.8g

脂質:12.9g

炭水化物:25.4g

カルシウム:27mg

食塩相当量:1.0

【作り方】

- ①れんこんは皮を取り、5mmの厚さの輪切りにする。酢水に漬けてあく抜きし、水気を切る。
- ②からしみそを作る。
ボウルにからし、少量の水を加えてよく練り、白みそを加え、練り混ぜ、砂糖を加えてよく練り合わせます。
- ③れんこんの水気をふき取り、2枚1組にしてからしみそをはさみます。
- ④れんこんに片栗粉を軽くまぶし、150～170℃の油で色よく揚げる。油をよく切り、器に盛り付ける。

