

## ダイニングメニュー

シャキシャキれんこんとチーズの風味がおいしい

# れんこんの洋風はさみ揚げ



### ■材料〈4人分〉

- れんこん……………1節(約10cm)
- 合挽きミンチ……………240g
- ◆A たまご……………1個
- 酒……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- ケチャップ……………大さじ1
- ピーマン……………1個
- にんじん……………30g
- サラダ油……………適量
- スライスチーズ……………4枚
- 小麦粉……………適量
- 天ぷら粉……………適量
- 水……………適量
- 揚げ油……………適量
- グリーンリーフ……………2枚

### 〈オーロラソース〉

- ◆B ケチャップ……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ1
- 溶きがらし……………小さじ1/2~

### ■作り方…調理時間約30分

- ①れんこんは皮をむき、5mmの厚さで16枚の輪切りにし、2~3分ほどゆでて、冷水に取る。
- ②ピーマン・にんじんはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱して炒め、粗熱を取っておく。
- ③ボウルに合挽きミンチを入れ、よくこね、A・②を入れて、よく混ぜ、8個に分ける。
- ④①の水気を取り、片面に小麦粉をつけ、1/2枚のスライスチーズを折りたたんで芯にして、③を丸め、れんこんで挟む。残りも同様につくる。
- ⑤ボウルに水・天ぷら粉を入れ、さっくり合わせ、天ぷら衣をつくり、④をつけて油で揚げる。
- ⑥器にグリーンリーフを敷き、⑤を盛りつけ、混ぜ合わせたBを添える。



合挽きミンチはよく混ぜ、滑らかになってから調味料・具材を混ぜるとまとまりやすいです。

### 食事 バランスガイド

1人あたり: 445kcal

