

春

夏

秋

冬

れんこんのはさみ揚げ

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

125kcal
6.6g
6.1g
0.3g

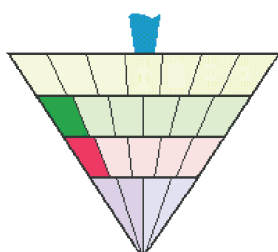


◆材料（4人分）

れんこん	200g
えび（むき身）	100g
片栗粉	少々
ねぎ	1/2本
みそ	小さじ1
小麦粉	少々
揚げ油	適宜

【作り方】

- 1 れんこんは5mmの輪切りにし、水にさらす。
- 2 えびは包丁でよくたたき、片栗粉と混ぜる。
- 3 ②とみそ、小口切りのねぎを混ぜる。
- 4 れんこんに小麦粉をふり、③をのせてもう1枚のれんこんを重ね、穴に詰め小麦粉をまぶす。
- 5 ④を揚げる。



★ひとくちメモ

福山市の南部（新涯，曙）に湿地帯があり，その湿地に適したれんこんの栽培が大正末期より始まりました。そのれんこんを使った料理です。