

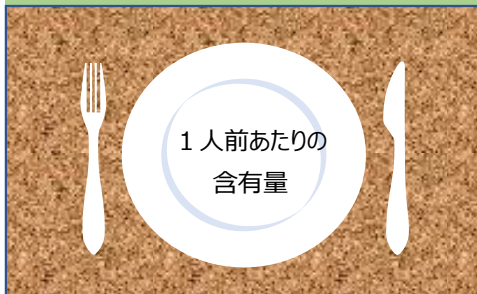


れんこんのはさみ揚げ

2023/11/6

材料	5	人前	調味料		
れんこん	450	g	塩	小さじ	0.3
むきえび	400	g	片栗粉	大さじ	1.5
揚げ油		適宜	酒	大さじ	1
			酢	少々	

栄養成分表



187

Kcal
エネルギー

136

ミリグラム
コレステロール

25.8

グラム
炭水化物

1

グラム
食塩相当量

作り方

- ① れんこんは皮をむき、厚さ 5 mm の輪切りにして酢水にさらす
- ② むきえびは粗みじんにして塩・片栗粉・酒を加えて包丁で混ぜながらたたく
- ③ れんこんの水気を切って具をはさんで成形する
- ④ 油で揚げる
- ⑤ 塩をふる