

主菜

れんこんのはさみ揚げ カレー風味

材料

分量

れんこん	240g	
豚ひき肉	200g	
A	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	カレー粉	少々
大葉	12枚	
卵	1個	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

作り方

1. ボウルにAを入れて混ぜる。
2. ひき肉を1につけ下味をつける。
3. れんこんは5mm厚さくらいの輪切りにし（1人分6枚）、水にさらす。
4. 卵はボウルに溶きほぐしておく。
5. れんこんの水気を切り、ひき肉1/12量と大葉1枚をれんこんではさむ。
6. 5を溶き卵、片栗粉の順に少量ずつつけて、180℃の油できれいに色づくまで揚げる。



エネルギー：210kcal たんぱく質：11.8g 脂質：12.5g
炭水化物：9.1g 食塩相当量：0.6g