

よく噛んで食べよう！

「れんこんはさみ揚げ」

【材料(2人分)】

- ・ れんこん 1節(150g)
- A(鶏ミンチ90g、にんじん3cm、いんげんまめ5～6本、コーン大さじ1と1/2、青じそ2枚、しょうが汁適量)
- ・ 片栗粉(なければ小麦粉) 大さじ1
- ・ 油 適量
- ・ 天ぷら液(卵、水、小麦粉)適量



(レシピ提供 : 念法保育園)

【作り方】

1. れんこんは皮をむいて5～6mm程度の厚さで12枚スライスする。(お子様用には3mm程度にする。)
2. コーンはそのまま、青じそ、にんじん、いんげんまめはみじん切りにして、Aの材料を粘りがでるまで練る。
3. れんこんのはさむ面に片栗粉(なければ小麦粉) をふり、2をはさみ、もう1枚のれんこんで穴にも入るようにしっかり挟む。
4. 天ぷら液につけ、175℃程度の油でじっくり揚げる。
5. 薄いきつね色になったら出来上がり。お好みで軽く塩をふってもおいしいです。