

レンコンと干しえびのざっくり揚げ



材料（10個分）

レンコン	……	中 1 個(300g)
インゲン豆	……………	30g
ショウガ	……………	1 片(15g)
サラダ油	……………	適量
A		
干しえび	……………	5g
しょう油	……………	小さじ 2
片栗粉	……………	大さじ 3
小麦粉	……………	大さじ 3

作り方

- 1)レンコンの皮を剥き、1/3 はみじん切りにし、残りを約 1 cm角に切る。インゲン豆は小口切りにする。
- 2)ボウルに①と A、すりおろしたショウガを加え、なじむまでよく混ぜ合わせる。
- 3)適当なサイズに切ったクッキングシートを 10 枚用意し、その上に②の生地をのせて形を整える。
- 4)180℃の油で③を揚げる。クッキングシートが自然に生地から外れたらひっくり返し、キツネ色になるまで揚げたらできあがり。



ザクザク食感が美味しいよ！

他のレシピはこちら!!



<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

