

レンコンのはさみ揚げ



※イメージ写真

●材料

レンコン

冷凍エビ

たれ

〔しょうゆ、みりん、酒〕
〔水溶き片栗粉〕

●作り方

- ①解凍したエビ、ツナをミキサーにかける。
- ②レンコンは5mmくらいの輪切りにする。
- ③レンコンに片栗粉をつけ、①を挟んで油で揚げる。
- ④タレをかけて出来上がり。

●コメント

- ・材料の分量は好みで調整してください。
- ・レンコンの食感も良く、給食では子どもたちに好評でした。

(明和第一保育園より提供)