

12月11日給食メニュー

れんこんのはさみ揚げ

【材料 4人分】

れんこん	150g
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	1/4個
しょうゆ	少々
パン粉	大さじ4
豆乳	大さじ2
小麦粉	大さじ7
水	適量
揚げ油	適宜



A	しょうゆ	小さじ2
	かつおだし汁	大さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにし、炒めて冷ます。
- ② 鶏ひき肉と①の玉ねぎ、しょうゆを合わせ、よくこねる。
- ③ パン粉と豆乳を合わせて、②へ入れ、よく混ぜる。
- ④ 小麦粉を水でとろっとなるまで溶き、天ぷら衣を作る。
- ⑤ れんこんは2～3mmの厚さで輪切りにする。
- ⑥ れんこんの間に③を挟んで、④の天ぷら衣に付けて、160℃の油で揚げる。
- ⑦ Aの調味料を合わせて煮立たせ、かけて完成！