

➔ れんこんフライ



材料(4人分)

れんこん	240g
塩	適量
小麦粉	適量
青海苔	適量
パン粉	適量

➔ 作り方

1. れんこんの皮をむいて5～10mm程度の輪切りにする。
2. 輪切りのれんこんに軽く塩をふる。
3. 小麦粉を水で溶き青海苔を混ぜたものに、れんこんをくぐらせる。
4. パン粉をまんべんなくつけ175℃程度の油でカリッと揚げる。

* コツ・ポイント *

給食で使用したれんこんフライは、既製品のものを使用しました。学校給食では、アレルギー児に配慮し卵を使用しておりませんが、家庭で作るときは、小麦粉をそのまま付け、少し水でのばした卵にくぐらせ、それからパン粉と青海苔を付けて揚げたほうが美味しいと思います。