

2026年1月号

【料理名】フライドれんこん



【献立】

豚肉と白菜の重ね蒸し
温やっこ

【調理時間】10分

【カロリー】195 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】(2人分)

れんこん……200g

A おろしにんにく……小さじ1/3

A しょうゆ……大さじ1

【作り方】

- れんこんは皮をむいて1.5cm角の棒状に切り、水にさらして水気をきる。
- 厚手のポリ袋にAと①を入れてもみ、ときどき上下を返しながら10分ほどおく。汁気をきり、かたくり粉を薄くまぶす。
- 鍋に揚げ油を1cm深さほど注いで中温に熱し、②を入れてときどき返しながらカリッとするまで3分ほど揚げ、油をきる。味をみて塩少々をふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200mL、1合=180mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。