

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】

1. れんこんは皮をむいて 1.5 cm 角の棒状に切り、水にさらして水気をきる。
2. 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かたくり粉を薄くまぶす。
3. 鍋に揚げ油を 1 cm 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かリッとするまで 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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。