

# カレー風☆れんこんのはさみ揚げ



栄養価 ■エネルギー380kcal ■たんぱく質 9.9g ■脂質 30.1g ■塩分0.6g

## 材料(4人分)

・れんこん	240g
・牛薄切り肉	200g
A	
・しょうゆ	小さじ2杯
・酒	大さじ1杯
・カレー粉	少々
・青じその葉	12枚
・卵(溶きほぐす)	1個
・かたくり粉	
・揚げ油	

## 献立のヒント

れんこんのはさみ揚げ、  
かぶと厚揚げの含め煮、  
すまし汁、ごはん

## 作り方

- ① 牛肉にAの調味料で下味をつけます。
- ② れんこんは、5mmくらいの厚さに輪切りし、水にさらします。
- ③ キッチンペーパーなどで②のれんこんの水気をきります。
- ④ ③のれんこんに①の牛肉と青じその葉をのせ、もう1枚のれんこんではさみます。
- ⑤ 溶き卵、かたくり粉各少々を順につけて、180℃の油で揚げます。
- ⑥ お皿に⑤を盛り出来上がりです。  
※季節により、すだちやレモンを添えてお召し上がりください。

