

# 大塚病院栄養科 レシピカード

本日お出ししている料理を家庭用に作りやすくアレンジしています

## 《れんこんのはさみ揚げ》



〔1人分〕		(g)
れんこん		60
豚ひき肉		40
玉ねぎ		20
油		少々
卵		3
塩		少々
小麦粉		10
卵		3
生パン粉		20
油		15
ししとう		
油		

### 《作り方》

1. れんこんは5mm程度の厚さで輪切りにします。
2. 玉ねぎは少量の油で十分に炒めます。
3. 豚ひき肉、炒めた玉ねぎ、卵、塩を混ぜ合わせます。
4. 輪切りのれんこんで、3の具材を挟み、形を整えます。
5. 4に、小麦粉、卵、生パン粉をつけて油で揚げます。
6. ししとうをさっと炒め、つけ合わせます。