



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おつまみや
おやつにおすすめ！
シャキッと
ほくほくの食感が
やみつきだよ



れんこんを楽しもう！ れんこんの唐揚げ



一人あたりのエネルギー 146kcal	食塩相当量 2.8g	調理時間 約 15分 <small>※漬ける時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

- れんこん 200g
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- A みりん 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- 片栗粉 大さじ3
- サラダ油 適量

■作り方

- ①れんこんは皮を剥き、厚さ1cmの半月切りにする
- ②ポリ袋に①、Aを入れて揉み込み、15分程度置く
- ③②を取り出し片栗粉をまぶす
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れてきつね色になるまで揚げる

cooking memo