



# 冬のヘルシーメニュー

## れんこんの挟み揚げ

材料(2人分) 1人分 **271kcal**

れんこん・・・1節(中くらいのもの)

酢・・・少々

鶏ひき肉・・・100g

ねぎ・・・少々

小麦粉・とき卵・パン粉・揚げ油・・・各適量

\* { 小麦粉・・・大さじ 1/2  
卵・・・1/2 個  
塩・こしょう・・・各少々

### 作り方

1. れんこんは皮をむき、5ミリ厚さの輪切りにし、酢少々を加えた水にさらし、水気をふき取る。ねぎはみじん切りにする。
2. ボールに鶏ひき肉・1のねぎ・\*を入れてよく練る。
3. 1のれんこんに小麦粉をまぶし、2枚で2を挟む。
4. 3に小麦粉・とき卵・パン粉の順でつけ、揚げ油を180℃に熱してからっと揚げる。

### \* \* れんこん一口メモ \* \*

れんこんを切ったときに糸を引きますが、これは納豆やオクラに含まれているムチンというたんぱく質によるものです。

ムチンは胃壁を保護する、たんぱく質・脂肪の消化を促す、滋養強壮などの効果があります。

