

日達原駐屯地ご当地グルメ

「れんこんはさみ揚げ」

～ 佐賀県白石町の名産「れんこん」～
アレンジレシピ

PRポイント

糸ひきが良く、ホクホク、モチモチとした食感が佐賀れんこんの人気の秘密です。厚めにスライスしたれんこんに、小ねぎや生姜を混ぜたまぐろ油漬けを挟んで揚げました。

栄養ポイント

れんこんの食物繊維は、水溶性と不溶性の両方を含んでいて、便秘予防に効果的！また、ポリフェノールの一種であるタンニンとビタミンCには、抗酸化作用がありシミ・老化防止にも♪さらに、カリウムを多く含んでいるので高血圧予防にもおすすめ★

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【れんこんはさみ揚げ】

れんこん	60g	
まぐろ油漬け	60g	
小ねぎ・生姜	2g	
料理酒	2g	} A
塩	少々	
片栗粉	2g	
卵	5g	
片栗粉	15g	
油	7g	

れんこんはさみ揚げレシピ



作り方

- 1 れんこんは、皮をむき食感を楽しめる厚さの1cm程度の輪切りにしておきます
- 2 まぐろ油漬けは汁気を切り、小口切りにした小ねぎとおろした生姜と生姜汁をAと混ぜます
- 3 1のれんこんに片栗粉を軽くはたき、2の具を挟んで、全体的に片栗粉をまぶして焦げないように揚げましょう☆彡
- 4 揚げたれんこんを半分に切って切り口を上に向けて盛り付けたら出来上がり(^^)

お好みで天つゆにつけて召し上がれ♡