

大根のはさみ揚げ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 375kcal, たんぱく質 12.8g,
脂質 25.6g, **食塩相当量 1.0g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【作り方】

- ① 大根は皮をむく。
- ② ①を5mm幅の輪切りにし、12枚分つくる。
※大根が大きければ半月切りにする。
- ③ ②の大根に小麦粉をまぶす。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、生姜、大葉、Aを入れる。
- ⑤ ④をよく混ぜ、6等分にする。
- ⑥ ③の大根1枚に⑤の肉だねをのせて、もう一枚の大根で挟む。
- ⑦ 衣に⑥をくぐらせて、180℃の油で揚げる。
- ⑧ 余分な油を切り、器に盛り付ける。

【材料（2人分）】

- 大根 5～6cm(200g)
 - 小麦粉 大さじ1 (9g)
 - 鶏ひき肉 120g
 - 生姜(すりおろし) 1片
 - 大葉(みじん切り) 2枚
 - A { ○酒 大さじ1 (18g)
 - 濃口しょうゆ 小さじ1 (6g)
 - 塩 少々 (0.8g)
- <衣>
- 小麦粉 大さじ3 (27g)
 - 水 大さじ3 (45g)
 - 揚げ油 適量

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で
食塩相当量が半分になるよ!
野菜も摂れて一石二鳥だね!



奈良県減塩キャラクター げんえもん