

れんこんの肉団子



《材料》

レンコン	400 g
鶏ひき肉	200 g
枝豆	1/2カップ
片栗粉	適量

(調味料)

味噌	大さじ2
だしの素	小さじ2

《下準備》

- ①レンコンは擦りおろして、硬めに水気を切っておく。
- ②枝豆は、塩ゆでして、サヤから取り出しておく。

《作り方》

1. ボウルに ①と鶏ひき肉、味噌、粉末鰹だしを入れてよく練る。
2. 1. に②の枝豆を加えて、さらによく練る。
3. 2. を適量取り団子状にし、全体に片栗粉をまぶす。
4. 揚げ油を用意して、3. の団子を低温(150℃)で細かい泡が出るまで揚げる。
5. 4. の団子を、仕上げに高温(180℃)の油で揚げて表面をパリッとさせる。

オススメポイント

- ・味噌の風味が効いた、枝豆の食感が楽しい肉団子です。
- ・根菜のレンコンと鶏ひき肉を使っているため、カロリーが低く、ヘルシーです。
- ・お好みで、ショウガやネギなどを入れてアレンジできます。
- ・お弁当の一品にも最適です。