



学校給食 レシピ

れんこんのから揚げ

れんこんのシャキシャキ、ほくほく感が
おいしいおかずです。



ag - 24

材料<4人分>

れんこん …250g
かたくり粉 …大さじ2
油 …大さじ3
塩 …少々

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

揚げ焼きにすると、手軽につくれます。
味付けは、あおのりやカレー粉を加えてもお
いしく食べられます。

作り方

①れんこんは、皮をむいて厚さ1cmのい
ちょう切りにし、水にさらしておく。

②水気を切ったれんこんとかたくり粉
をポリ袋に入れ、袋の中で粉をまぶ
す。

③フライパンに大さじ3の油をひい
て、粉をまぶしたれんこんを揚げ焼き
する。両面を1分ずつ焼いたら、ふたを
して4分程度中火で加熱する。途中、
フライパンをゆすって焦げ目が均一
になるようにする。

④全体に火が通ったら、塩で味付けを
してできあがり。

【給食献立】

麦ご飯 近江牛の韓国風炒め
れんこんのから揚げ わかめスープ

近江八幡市学校給食センター