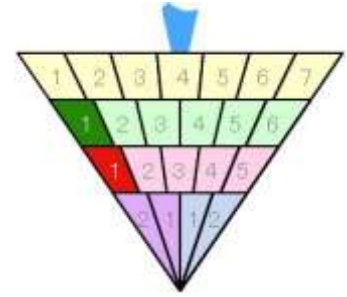


福山市



食事バランスガイドでは



れんこんのはさみ揚げ

【材料 (4人分)】

れんこん…200g	味噌…小さじ1
ツナ缶…100g	小麦粉…少々
ねぎ…1/2本	揚げ油…適量
さやいんげん…少々	

【作り方】

- ① れんこんは5mmの輪切りにし、水にさらす。
- ② ツナ缶に、味噌とみじん切りのねぎを混ぜる。
- ③ れんこんに小麦粉をふり、②をのせてもう1枚のれんこんを重ね小麦粉をふる。
- ④ さやいんげんは素揚げにする。③のれんこんはカラリと揚げる。

《一口メモ》

魚のすり身をはさんだれんこんのはさみ揚げも、好評です。

福山市の南部に湿地帯があり、その湿地に適したれんこんの栽培が盛んで、それを使った料理も多く考案されました。

栄養成分 (1人分)

エネルギー196kcal, たんぱく質 6.5g, 脂質 13.3g, 炭水化物 12.8g, 塩分 0.5g