



15分

蓮根の磯天ぷら

咀嚼を促すかみかみメニューです。

青のりを入れることで磯の風味が楽しめます。



半月切り・スティックなど いろいろな切り方を試してみるのも楽しいで

材料

作りやすい分量

蓮根	150 g
小麦粉	30 g
あおのり	小さじ1
水	40 g
揚げ油	適量

作り方

- ① 蓮根は皮を剥いて食べやすい大きさに切り水につける。
- ② ボウルに小麦粉・あおのり・水を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 水気を拭いたれんこんを②に入れて衣をつける。
- ④ 鍋に油を180度に熱し③を4-5個ずつ入れて揚げる。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団