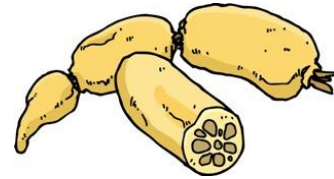


れんこんフライ



材料 (4人分)

	・れんこん	8 枚
	(厚み8mm～1cm、直径5cmぐらいのもの)	
A	・小麦粉	大さじ 5
	・塩	小さじ 1/3
	・水	大さじ 3と1/2
	・パン粉	適量
	・揚げ油	適量



作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ② れんこんに①をつける。
- ③ ②にパン粉をしっかりとつける。
- ④ ③を170℃～180℃の油で2分～3分揚げる。
(キツネ色にカラッと揚げる。)

ポイント

給食の「れんこんフライ」は、卵を使用していません。卵アレルギーのある子どもさんにも食べてもらえるように作っています。

