

# 蓮根のはさみ揚げ丼

～さっぱりおろしソース～



栄養学科1年 金子優生さん

監修：東京家政大学

メニュー名	春夏優秀賞 蓮根のはさみ揚げ丼～さっぱりおろしソース			■調理時間 30分
コンセプト 工夫した点	食事をしてあと8ホール頑張れるボリューム感とさっぱり感の両方を意識しました。はさみ揚げのたねに自然薯と一緒に練り込んだことで、見た目以上に軽い食感であっさり食べられるようにしました。揚げ物は同じ味だと飽きてしまうと思い、すだちを添えました。			
材料・分量 (2人分)  *分量は調理器具を使用した表示。	材料	分量	材料	分量
	れんこん	140g	大根	120g
	豚ひき肉	130g	めんつゆ	25ml
	にら	2本	和風だし(顆粒)	小さじ2/3
	自然薯	80g	すだち	1個
	片栗粉	大さじ1	古代米ごはん	2人分
	サラダ油	適量		
	ミニトマト	1個		
	水菜	2束		
	作り方	<p>(れんこんのはさみ揚げ)</p> <p>①れんこんは厚さ5mmに薄切りにしたものを8枚用意する。にらはみじん切りに、自然薯はすりおろす。</p> <p>②ボウルに豚ひき肉・にら・自然薯を入れてよく混ぜ合わせる。</p> <p>③れんこんの全面に片栗粉をまぶし、②をスプーンで1枚のれんこんにのせ、1枚のれんこんではさむ。これを4つ作る。</p> <p>④フライパンに③の2/3程度の高さの油を入れて熱し、③を揚げる。</p> <p>(大根ソース)</p> <p>大根をすりおろし、めんつゆ・和風だしを入れてよく混ぜる。</p> <p>(盛り付け)</p> <p>①丼に古代米ごはんを盛り、ミニトマト・すだち・食べやすい大きさに切った水菜、れんこんのはさみ揚げをのせ、最後に大根ソースをかける。</p>		