

# 輪島ふぐとレンコンのはさみ揚げ



## 材料/1人分

|        |       |
|--------|-------|
| ふぐ     | 80 g  |
| ◎塩麴    | 4 g   |
| ◎レンコン  | 適量    |
| ◎しょうが  | 5 g   |
| ◎片栗粉   | 15 g  |
| ◎玉ねぎ   | 27 g  |
| ◎長ねぎ   | 10 g  |
| ◎えのきたけ | 15 g  |
| ◎片栗粉   | 5 g   |
| サラダ油   | 7.5 g |
| しょうゆ   | 18 g  |
| 酒      | 8 g   |
| みりん    | 9 g   |
| しょうが   | 10 g  |
| カイワレ   | 10 g  |

- ①ふぐは塩麴とおろししょうがで漬け込み、下味をつける。(15分程度)  
レンコンとしょうがは皮をむいておく。カイワレは根本を切り落としておく。
- ②レンコンを5mm幅に切る。玉ねぎ、長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、えのきは石づきを切り落とし、粗みじん切りにする。
- ③ボウルにしょうが以外の②、残りの肉だねの材料を入れてよくこねる。
- ④レンコンに片栗粉を茶こしでふるいかけ、③を挟む。
- ⑤フライパンに揚げ油を入れ180℃に熱し、④を入れる。両面を2分ずつ揚げ焼きにして、中に火が通ったら油をきる。
- ⑥別のフライパンに②のしょうが、残りのたれの材料を入れて中火で煮立たせ、⑤を入れてさっと絡める。
- ⑦火からおろして皿に盛り付け、カイワレを添える。

## 栄養価

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 318 kcal |
| たんぱく質 | : 19.2 g |
| 脂質    | : 8.1 g  |
| 炭水化物  | : 39.7 g |
| 食塩    | : 2.8 g  |

## ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓香味野菜をたくさん入れることで香り豊かになります。
- ✓レンコンのシャキシャキした食感と、ジューシーなふぐの旨味たっぷりです。