

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】

れんこんはさみ揚げ



レシピのポイント

【栄養成分】1皿分

- たんぱく質 4.6g、脂質 11.6g、炭水化物 26.6g、食物繊維 4.1g、カリウム 293mg、リン 72mg
- 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）と豚ひき肉を使用した、ジュシーなれんこんはさみ揚げを楽しめます。
- ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。
- * 付け合せはイメージです。

材料（1皿分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	10g
水（戻し用）	25g

豚ひき肉	20g
玉ねぎ（みじん切り）	10g
-----（A）-----	
酒	3g
塩	0.1g
しょうが（すりおろし）	2g
片栗粉	8g

れんこん（スライス・ゆで）	4枚 (48g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量

★はハウスギャバン取り扱い商品です

作り方

調理時間 約 **20** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50 秒・600W40 秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② ①と豚ひき肉、玉ねぎをしっかりと混ぜ合わせる。
- ③（A）を加えてよく混ぜ合わせ、たねを作る。
- ④ ③のたねを 2 つに分け、れんこんではさみ、表面に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 170℃の揚げ油で揚げる。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	215	4.6	11.6	26.6	0.3
1皿分	215	4.6	11.6	26.6	0.3

参考原価

合計	約 92.3 円
1皿分	約 92.3 円