

給食レシピ紹介！



給食^{きゅうしょく}で実施^{じっし}した献立^{こんだて}で熊本市^{くまもと}産品^{しさんひん}を使った^{つか}レシピ^{レシピ}を紹介^{しょうかい}していきます。
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}と一緒に^{いっしょ}料理^{りょうり}を作^{つく}ってみませんか。

れんこんのからあげ



熊本市天明地区でとれたれんこんを使ったメニュー。旬のれんこんをからあげにしました。れんこんの歯ごたえを楽しめるメニューです。
れんこんには、ビタミンCが豊富に含まれているため、かぜ予防や肌の調子を良くしてくれます！



<材料> 4人分

れんこん 1本
(約 200g)

片栗粉 大さじ4

揚げ油 適量

調味料

にんにく 1かけ
しょうが 1かけ
こいくちしょうゆ 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
ナツメグ 少々

<作り方>

- ① れんこんは、皮をむき、乱切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② にんにくとしょうがは、すりおろしておく。
- ③ 混ぜ合わせた調味料でれんこんに下味をつける。
- ④ ③に片栗粉をつけて、油で揚げて出来上がり。