

洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



レンコン豚天

揚げたては、サクッ・・・時間が経つとモチリ！

・・・材料・・・

	豚こま切れ肉	300g
	レンコン水煮	130 ~ 150g
A	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょう油	大さじ1
	米粉(稲穂ゴールド)	80 ~ 90g
	卵	1個
	水	1/2 カップ
	揚げ油	



・・・作り方・・・

1. 豚肉はAをもみこんで下味をつける。
2. レンコンの水煮をざるで水切り後、いちょう切りにする。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、水を加えて混ぜ、さらに米粉を加えてよく混ぜる。
4. 3に1の豚肉・2のレンコンを加えて全体をさっくり混ぜ合わせる。
5. 菜箸を使って4を豚肉でレンコンを包むようにして、一口大にまとめる。
6. 170℃に熱した揚げ油に落とし入れ、4~5分かけてゆっくりと揚げる。



★お好みで塩を少々つけて食べる。

レシピ作成：(株)ミルズカトウ No.304