

叩き揚げ蓮根



▼材料

- 蓮根 …1/2 節
- すだち …1 個
- 揚げ油 …適量
- 塩 …少々

▼作り方

- ① 蓮根は皮を剥き酢水に浸す。
- ② 水気を切ってビニール袋に入れ、麺棒で叩く。
- ③ 揚げ油で色づくまで揚げて塩をふり、すだちを絞る。