

蓮根の肉巻き天ぷら



▼材料（4人分）

- 蓮根 …100g
- 豚薄切り肉 …8枚
- A：
 - ・練り辛子 …大1
 - ・塩、こしょう …各適宜
- B：
 - ・卵 …1個
 - ・水 …60cc
- 薄力粉 …100cc
- 揚げ油 …適量

▼作り方

- ① 蓮根は皮を剥き、5mmの輪切りにして酢水に放つ。
- ② 豚薄切り肉を広げてAを混ぜて塗り、①を巻く。
- ③ Bに薄力粉を加えた衣に②をつけ、揚げ油でからりと揚げる。