

## 季節を楽しむ 飛島村産直レシピ



エネルギー  
35kcal

たんぱく質  
0.6g

脂質  
1.6g

炭水化物  
5.0g

食塩相当量  
0.2g

### ●材料（6人分）

れんこん	1節(約200g)
揚げ油	適宜
塩	少々

### ●作り方

1. れんこんは皮をおき、薄い輪切りにして、水にさらしてアクを抜く。水気を切り、キッチンペーパーに一枚ずつ広げ、水分をふき取る。
2. 160～170℃の低温で焦げないようにじっくり揚げる。
3. きつね色になったら、キッチンペーパーに取り出し、油をきり、塩をふりかける。

## とびしまショッカン

プチ

アイデア

### 時短アイデア

レンコンを薄切りにして冷凍し、半解凍して水気をしっかり拭いて揚げるとパリッと仕上がります。

### アレンジレシピ

おかずの一品として以外でも「子どものおやつ」「お酒のおつまみ」「サラダのトッピング」などに使っても。

