



ROSEN'S RECIPE

ローゼンおすすめメニュー

しゃきとした食感が、箸が止まらぬおいしさです♪

れんこんナゲット

調理時間

15分

1人分

306kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



れんこん

+

使ったのはコレ!



ミツカン 味ほん®
360ml

れんこんナゲット

材料/2人分

れんこん……………1節(200g)
鶏ひき肉……………250g
白だし……………大さじ1
白こしょう……………少々
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
ミツカン 味ぽん®……………お好みで
トマトケチャップ……………お好みで

作り方

- ①れんこんは皮をむき、小さ目の乱切りにしてサッと水で洗う。耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5～6分加熱する。
- ②①を粗めにつぶし、鶏ひき肉と白だし、白こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③食べやすい大きさにちぎり、片栗粉をまぶして、フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きする。
- ④器に盛り、お好みで「ミツカン 味ぽん®」やケチャップなどを添える。