

◎大根のはさみ揚げ◎



材料 (1人分)	
大根	2枚
牛ミンチ	15g
豚ミンチ	15g
豆腐	20g
玉葱	20g
人参	10g
卵	5g
小麦粉	6g
パン粉	8g
塩・こしょう	少々
揚げ油	5g
ウスターソース	4g
ケチャップ	2g

(作り方)

- ① 大根は薄めの輪切りにして茹でておく。
- ② 玉葱・人参はみじん切り、豆腐は水切りしてつぶしておく。
- ③ 牛・豚ミンチと②を混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 片面に小麦粉をつけた①の大根で③をはさみ、卵・パン粉をつけて揚げる。
- ⑤ ウスターソースとケチャップを混ぜ合わせて、揚がった④にかける。

