

大根の梅肉はさみフライ

**調理時間**

約12分

カロリー

595kcal(1人分)

材料

(4人分)

大根	700g
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
梅肉	4個分
揚げ油	適宜
レモン果汁	大さじ1
醤油	大さじ1
(A)	
片栗粉	適宜
溶き卵	適宜
生パン粉	適宜

作り方

- 1 大根は6mmの厚さに輪切り(24枚)にして塩をふり、30分ほどおいて水気を拭き取る。
- 2 (1)に片栗粉を薄くまぶし、2枚で梅肉を挟み、片栗粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 3 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して170度に設定する。(2)を5分ほど揚げる。
- 4 器に盛り、レモン果汁と醤油を合わせて添える。

揚げることで大根の甘みがひき立ちます。