

料理名（ 手作りさつま揚げ ）



食品名	材料4人分
揚げ油	適量
あじのすり身	180g
木綿豆腐	100g
にんじん	1/4 本
乾燥ひじき	3g
にら	4 本
ごぼう	1/5 本
古根しょうが	1/3 かけ
┌ 酒	小さじ1
└ 白みそ	小さじ1
A 砂糖	大さじ1
食塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1 強
┌ 薄力粉	大さじ2

（作り方）

- ① ひじきは水につけて戻す。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで2分加熱し、水抜きをする。
- ③ 古根しょうがはすりおろし、にんじんは細めの千切り、にらは2cm幅に切り、ごぼうは笹がきにする。
- ④ Aとあじのすり身、①～③をボウルに入れよく混ぜ、小判型にし、油で揚げる。

☆料理についてのコメント

- ・材料はよく練ってから成形してください。
- ・揚げる時は低温でじっくり揚げたほうが上手に出来ます。
- ・あじのすり身がない場合は、いわしなどのすり身でもおいしくできます。

