

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。

