

レシピ紹介

『 手作りがんもどき 』



【材料】

- ・木綿豆腐・・・2丁
- ・干しエビ・・・10g
- ・鶏ひき肉・・・80g
- ・ねぎ・・・・・・・・1本
- ・にんじん・・・1/4本
- ・ながいも・・・55.6g
- ・卵・・・・・・・・1コ
- ・しめじ・・・1/2パック
- ・ひじき・・・5g
- ・片栗粉・・・60g
- ・醤油・・・・・・・・小さじ2
- ・食塩・・・・・・・・小さじ1/3

★作り方★

- ① 豆腐は水切りし、なめらかになるまでつぶす。
- ② ひじきを水で戻す。
- ③ ねぎ、にんじん、しめじをみじん切りにする。
- ④ ながいもはすりおろす。
- ⑤ すべての材料と調味料を混ぜ合わせ、油であげる。

