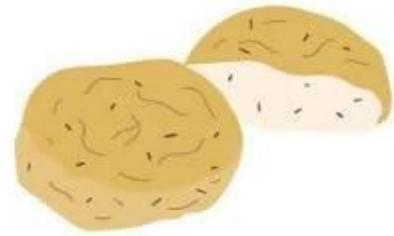


手作りがんも

【材料 4人分】		【下準備】
・ 揚げ油	適量	
・ 木綿豆腐	300 g	キッチンペーパーで巻いて 重しをのせて水気をきる
・ 鶏ひき肉	80 g	
・ にんじん	20 g	みじん切りにする
・ ねぎ	30 g	みじん切りにする
・ 大豆(乾燥)	20 g	ゆでる
・ ひじき	2 g	
・ たまご	20 g	
・ 塩	小さじ1/4	A
・ 酒	小さじ1/2	
・ みりん	小さじ1/4	
・ 片栗粉	大さじ2	B
・ 砂糖	大さじ1	
・ しょうゆ	大さじ1	
・ 水	小さじ1/2	
・ 片栗粉	小さじ1/3	



【作り方】

- ① 豆腐の水気を切り、つぶしておく。大豆・ひじきは戻してゆでる。
- ② にんじん・ねぎをみじん切りにする。
- ③ ①、②、鶏ひき肉、Aの調味料を混ぜ合わせ、耐熱シートに1人分ずつ丸める。
- ④ ③をシートごと揚げ油に入れて、160°Cで8分程度揚げる。
- ⑤ Bの調味料を合わせタレを作り、④にかける。

「がんも」と言えばおでんです。揚げたてのがんもはそのまま美味しくいただけます。食べやすくするためにタレをかけたのですが、しょうゆをかけるだけでも大丈夫です。具材もいろいろな食材で代用できます。

