

～＊～かりかりがんも～＊～

<材料 4人分>

木綿豆腐(絞る)・・・130g(1丁400g)

ツナ缶詰・・・・・・50g(缶詰1/2個)

ごぼう・・・・・・20g

むき枝豆かグリーンピース(冷凍)・・20g

きくらげ(乾燥)・・・・1g(または、ひじき)

とき卵・・・・・・1/2個

白ごま・・・・・・小さじ1

おろし生姜・・・・・・小さじ1/5

砂糖・・・・・・小さじ1/2

塩・・・・・・少々

うすくち醤油・・・・・・小さじ1/2

小麦粉・・・・・・大さじ2

コーンフレーク(プレーン)・・適量(衣にまぶす分)

揚げ油・・・・・・適量



<作り方>

- ①豆腐はキッチンペーパー等で水気を絞り、つぶす。
- ②ごぼうは短めのさがきに切る。
- ③きくらげはもどして、粗みじんに切る。
- ④材料を全てまぜ、調味料をよく混ぜる。
- ⑤固さを見ながら、小麦粉を入れる。(小判型に成型できるくらいになるとよい。)
- ⑥表面に軽く砕いたコーンフレークをまぶして、170℃の油できつね色になるまで揚げる。