

～＊～ じゃこカツ ～＊～

<材料 4人分>

じゃこ天用すりみ・・・120g

木綿豆腐(絞る)・・・40g

ひじき(乾燥)・・・2g

玉ねぎ・・・・・・40g

ごぼう・・・・・・30g

卵・・・・・・1/2 個

片栗粉・・・・・・小さじ 1

パン粉・・・・・・大さじ4

揚げ油・・・・・・適量



<作り方>

- ①玉ねぎはあらみじん切りに切る。
- ②木綿豆腐は水気を絞り、砕く。
- ③ひじきは水で戻す。
- ④ごぼうは短めのさがきに切る。
- ⑤材料をすべて混ぜあわせ、溶き卵と、片栗粉も一緒に混ぜる。
- ⑥小判型に成型し、パン粉をつけて 170℃程度の油で揚げる。