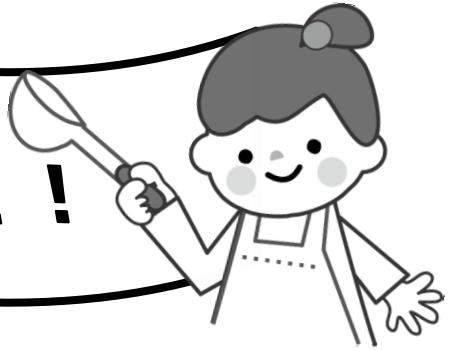


あき

# 秋まいちゃいました！



【材料：2人分】



A	さんま（フィレ）	2匹分	B	水	1カップ
	人参	10g		はちみつ	少々
	れんこん	100g		しょう油	少々
	白菜	4枚		コンソメ(顆粒)	1大さじ
	にんにく	少々		トマト缶	200g
	しょうが	少々			
	塩こしょう	少々			
	小麦粉	おお			
	かたくり粉	おお			
	卵	1/2個			

① 鍋に水を沸騰させ、白菜をしんなりするまでゆで、ザルにあげる。

② れんこんは皮をむき、酢水に漬け、半分に切り分ける。

③ 人参、れんこん（半分）はみじん切り、残り半分のれんこんはすりおろす。

④ さんまをフードプロセッサーに入れ、ミンチ状にする。

⑤ ③と④をAの調味料と混ぜ合わせ、4つに丸める。

⑥ 4枚の白菜で⑤を包み、鍋に並べ、Bの調味料を入れて、10分間煮込む。

しそくいく  
食用レシピコンテスト 応募844通の中から選ばれました。

