

あき

秋のナッパリつみれ



【材料】(2人分)



つみれ	さといも 里芋	3個	だし汁 じる	300ml
	れんこん	1/2節	しょう油 ゆ	おお 大さじ3
	さんま 秋刀魚(フィレー)	2枚	さとう	おお 大さじ3
	ねぎ	3本	片切り粉 かたこ	おお 大さじ3
	しょうが	1かけ	みず 水	おお 大さじ3
	こむぎ 小麦粉	てきりょう 適量		
	あぶら 揚げ油	てきりょう 適量		
わふう 和風あん				

- ① さといも カわ しょゆ あたたか て かわ 里芋を皮ごとやわらかくなるまで塩茹でし、温かいうちに手で皮をむく。
- ② れんこん、さんま 秋刀魚をそれぞれフードプロセッサーにかける。
- ③ ねぎを小口切りにし、しょうがをする。
- ④ ①～③を混ぜて団子にする。
- ⑤ ④に小麦粉をつけて油で揚げる。
- ⑥ 小鍋に和風あんの片切り粉以外の調味料を入れて煮立て、水溶き片切り粉を混ぜてとろみをつける。
- ⑦ あんをつみれにかけてできあがり。

しょいく
食用レシピコンテスト おうぼ
応募322通の中から選ばれました。

