

あき

秋のサッパリつまれ



【材料】(2人分)



つまれ	さといも 里芋	こ 3個	わふう 和風あん	だし汁	300ml
	れんこん	ふし 1/2節		しょう油	おお 大さじ3
	さんま 秋刀魚(フィレ)	まい 2枚		さとう	おお 大さじ3
	ねぎ	ほん 3本		かた 片くり粉	おお 大さじ3
	しょうが	1かけ		みず 水	おお 大さじ3
	こむぎこ 小麦粉	てきりょう 適量			
	あ 揚げ油	あぶら 適量			

- ① さといも かわ 里芋を皮ごとやわらかくなるまで塩茹でし、あたた 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 ねぎをこぐちぎ 小口切りにし、しょうがをする。
- ④ ①～③を混ぜてま だんご 団子にする。
- ⑤ ④にこむぎこ 小麦粉をつけてあぶら 油で揚げる。
- ⑥ こなべ 小鍋にわふう 和風あんのかた 片くり粉以外の調味料を入れて煮立て、みずと 水溶きかた 片くり粉を混ぜてとろみをつける。
- ⑦ あんをつまれにかけてできあがり。

しょくいく 食育レシピコンテスト おうぼ 応募322通のなか ちゅう なか ちゅう えら 選ばれました。

