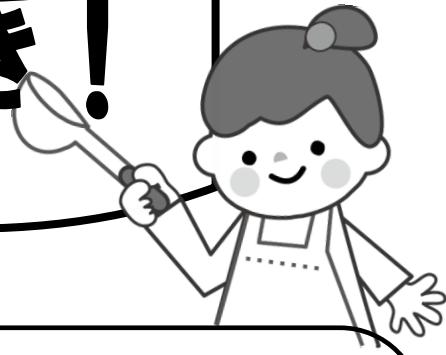


はるまき？あきまき！



【材料：2人分】



さつまいも	1本	合せ 調味料	しょうゆ	大さじ1
人参	1/4本		と1/2	
玉ねぎ	1/4個		みりん	大さじ1
青ねぎ	1/2本		さけ酒	大さじ1/2
ささみ	1切れ		みすと	かたこ
しめじ	1/4房		水溶き片	くり粉 適量
あぶらあげ	2枚		小麦粉	適量
はるまきの皮	4枚		ごま油	適量
あぶら			あぶら油	適量

- ① ささみは酒をふりかけ、レンジで加熱し冷めたら手でほぐす。
- ② 人参・玉ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。しめじは、石づきを取り手でほぐす。さつまいもは角切りにし、水につける。その後レンジで加熱する。
- ③ ごま油で①と②をいため、合せ調味料を加える。
- ④ あぶらあげをキッチンペーパーで包み、レンジで加熱し余分な油をとる。半分に切り、長方形になるよう切り広げる。
- ⑤ ④で③を巻き、さらにはるまきの皮で巻く。(水溶きの小麦粉がのりとなる)
- ⑥ 油を引いたフライパンで両面をこんがりと焼く。

しょいく
食用レシピコンテスト おうぼ
応募467通の中から選ばれました。

