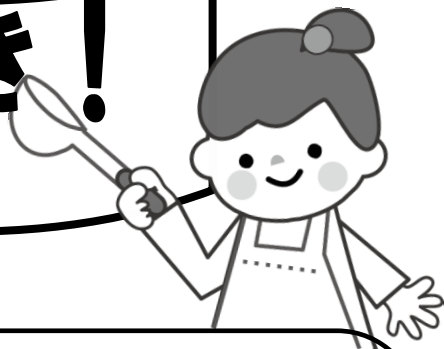


はるまき？あきまき！



【材料：2人分】



さつまいも	1本
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
青ねぎ	1/2本
ささみ	1切れ
しめじ	1/4房
あぶらあげ	2枚
はるまきの皮	4枚

合せ
調味料

しょうゆ 大さじ1
と1/2
みりん 大さじ1
さけ 酒 大さじ1/2
みす と 水溶き片くり粉 適量

こむぎこ 小麦粉 適量
ごま油 適量
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。

食育コンテスト 応募467通の中から選ばれました。

