

てづくりがんも



調理時間

約20分

カロリー

168kcal(1人分)

材料

(4人分)

木綿豆腐	1丁
椎茸	2枚
ニンジン	5cm
芽ひじき	5g
ぎんなん	8個
片栗粉	適量
揚げ油	適量
生姜汁	適宜
醤油	適宜
(A)	
卵白	1個分
片栗粉	大さじ1
塩	少々

作り方

- 1 木綿豆腐は1cm角に切り、鍋で1分ほど茹でて冷ます。
- 2 椎茸は半分に切って薄切り、ニンジンは千切りにし、芽ひじきは水で戻す。ギンナンは薄皮を残して茹で、冷まして薄皮をむいておく。
- 3 ボウルに(1)を入れて手で崩し、Aを加えてよく混ぜ合わせ、(2)を加える。
- 4 油(分量外)をつけたスプーンで6等分に丸め、片栗粉をまぶす。
- 5 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調節スイッチを押して160度に設定する。(4)を3分ほど揚げる。
- 6 器に盛り、生姜汁と醤油を合わせて添える。

ふんわりさっくりとした口あたりの良さは手作りならではの。残り野菜で冷蔵庫の掃除もできるエコメニューです。