

サトイモまんじゅう

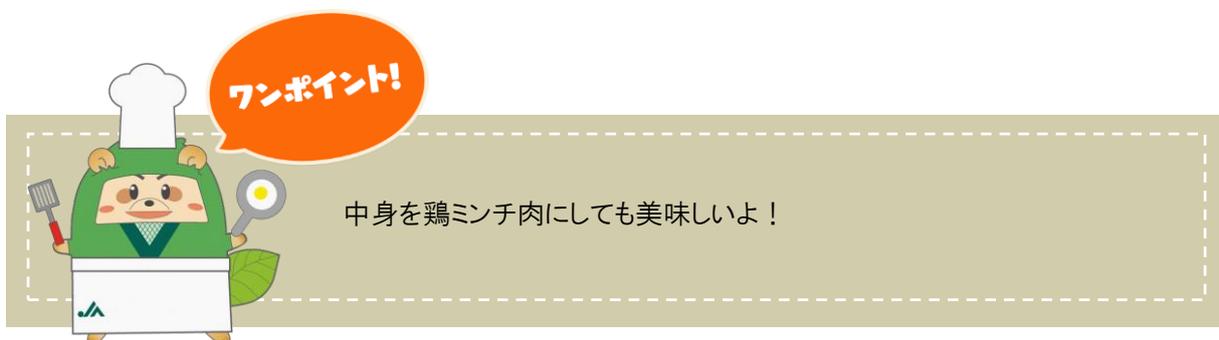


材料（8個分）

エビ	… 5尾
サトイモ	… 大7個
酒	… 大さじ1/2
レンコン	… 大よこ10cm
片栗粉	… 大さじ1/2
塩	… ひとつまみ
サラダ油	… 適量
めんつゆ	… 適量
わさび	… お好み

作り方

- 1) エビの殻と尾、背ワタを取って酒を振り、洗ったサトイモとともに蒸す。エビに火が通ったら取り出し、サトイモは竹串が通るくらい柔らかくなるまで蒸す。
- 2) 蒸したサトイモをキッチンペーパーなどで拭き取るようにして皮を剥き、麺棒などでつぶす。塩を加えて混ぜ、8等分にする。
- 3) ①のエビを粗いみじん切りにする。レンコンは皮をむいて半分はすりおろし、もう半分は袋に入れて麺棒などで叩いて粗くつぶす。
- 4) ボウルに③と片栗粉を入れて混ぜ、8等分にする。
- 5) 片栗粉（分量外）を軽く振ったラップの上に、②のサトイモを広げて④をのせ、サトイモで包み込むように丸める。表面に片栗粉（分量外）をまぶし、180度の油で揚げる。
- 6) 好みの濃さに薄めためんつゆを小鍋で熱して⑤にかけ、わさびを添えていただく。



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

