

ハッシュドキャロット



材料（12個分）

ニンジン	…	1本
はんぺん	…	1枚
レンコン	…	90g
片栗粉	…	適量
サラダ油	…	大さじ3
A 卵	…	1個
塩	…	ひとつまみ
砂糖	…	小さじ1
顆粒ダシ	…	小さじ1

作り方

- 1) ニンジンは皮を剥いて角切りにし、フードプロセッサーにかける（ない場合は、みじん切りにする）。
- 2) はんぺんをフードプロセッサーにかける（ない場合は、すり鉢でする）。
- 3) レンコンは皮を剥いて鬼おろしですりおろす（ない場合は、ビニール袋に入れて叩き、細かくする）。
- 4) ①と②、③、A、片栗粉（大さじ1）を入れてよく混ぜる。12等分にし、生地が手に付かないよう片栗粉を付けながら丸める。
- 5) 低温のサラダ油でじっくり揚げたらできあがり。



温め直すときは、トースターで焼くとサクサクになるよ♪



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!!

