

エダマメがんも



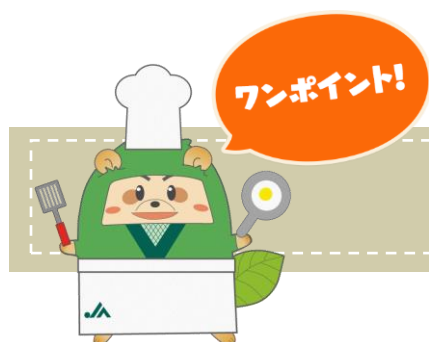
材 料（6 個 分）

エダマメ(正味)	… 30g
塩	… 適量
ニンジン	… 40g
乾燥きくらげ	… 5g
厚揚げ	… 300g
サラダ油	… 適量

A	卵	… 1 個
	顆粒だし	… 4g
	片栗粉	… 大さ 1 と 1/2

作 り 方

- 1) エダマメを塩茹でし、さやから実を出しておく。
- 2) ニンジンは千切りにして湯がく。乾燥きくらげは柔らかくなるまで 20～30 分ほど水で戻し、千切りにする。
- 3) 厚揚げを食品用ビニール袋に入れてしっかり潰し、①のエダマメと②のニンジン、きくらげ、A を加えて合わせる。
- 4) 6 等分にして平たく丸め、サラダ油をひいたフライパンでじっくり両面焼いたらできあがり



色鮮やかで食感が楽しい一品♪



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!!

