

カラフルがんもの みぞれソース

龍？雁



調味料の量は加減してください。

【材料(4人分)】

カラフルがんも

豆腐 ……100g
にんじん……20g (みじん切り)
たまねぎ……35g (みじん切り)
長いも ……50g (すりおろす)
コーン ……20g
ねぎ ……10g (小口切り)
塩……少々
かつおだし……少々
パン粉……5g+a

【材料(4人分)】

みぞれソース

大根 (すりおろす) ……70g
うす口しょうゆ ……大さじ1
三温糖 ……小さじ1
みりん ……小さじ1
酒 ……小さじ1
削り節 ……1g
水 ……大さじ1

【作り方】

- ①豆腐はつぶしてざるにあけ、水気を切っておく。
- ②長芋はすりおろし、野菜は小さめに切っておく。
- ③①と②と調味料、パン粉を混ぜ合わせて、生地を作る。
- ④形を整え、約180度の油でじっくり揚げる。

エネルギー; 101カロリー、タンパク質; 2. 6g、脂肪; 6. 2g、カルシウム41mg、塩分0. 5g