



みんなで作ろう！

## あおいくんの 旬レシピ

### はすのがんもどき風



#### 【材料】(8個分)

- ・はす 300g ・人参 60g
- ・いんげん 30g
- ・しいたけ 中 2個
- ・ぎんなん 8個
- ・卵白 1個分 ・塩 小さじ 1/3
- ・片栗粉 大さじ 2 ・油 適量
- ・天つゆ(みりん・醤油・だし汁⇒1:1:4)
- ・大根おろし

#### 【作り方】

1. はすは皮をむいて、酢水に 10 分つける。
2. ぎんなんは殻を取り、水から 5 分ゆでて、薄皮をむく。
3. 人参は、2~3mm 角、しいたけは 5mm 角に切る。
4. いんげんは色よくゆでて、2~3mm 間隔に切る。
5. はすをすりおろし、ふきんで水気を絞る。
6. 卵白を角が立つまでしっかり泡立てる
7. 泡立てた卵白に 3~5、片栗粉、塩を入れて混ぜる。
8. 手に油を塗り、7を丸い団子にしてぎんなんをのせる
9. 180度の油で、2~3分、カラリと揚げる。

#### 【レシピ提供】



表面はカリッと、中はもっちりの意外な食感をお楽しみください。天つゆのほかに、カレー粉や塩を付けて食べてもおいしいですよ。

作るポイントは「①卵白はボールを逆さにしても落ちないくらいに泡立てること②団子にするときに中に空気をいれないこと」です。

鈴木学園中央調理成果専門学校の  
稲垣龍一さん