



277Kcal, 塩分1.6g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

豆腐	1丁
ヤマトイモ	40g
ごぼう、にんじん	各50g
ひじき	5g
枝豆	大さじ4
なま麩	1/4本
A 卵	卵黄1個
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ2
オクラ	1パック
揚げ油	
B だし汁	1と1/2カップ
砂糖、酒	各大さじ2
塩少々、薄口醤油、片栗粉	
	各大さじ1
おろししょうが	

1. 豆腐は水切りをし、ヤマトイモはおろす。
2. ごぼう、にんじんはせん切りにし、ヒジキは水でもどす。枝豆は茹で、皮をむく。
3. ボールに1. 2. を入れよく混ぜ、Aを加え混ぜ、なま麩を芯にして楕円形にまとめる。
4. 170度の油でオクラを揚げ、3. を揚げる。
5. Bを小鍋で煮、とろみをつけあんを作る。
6. 器に4. を盛り、5. をかけ、おろししょうがを天盛りする。