



212Kcal, 塩分1.6g(1人分)、調理時間25分

<材料> 8人分

<作り方>

寿司揚げ	8枚
木綿豆腐	2/3丁
豚ミンチ	100g
醤油、しょうがしほり汁	少々
A ながいも(おろし)	80g
卵	1個
かたくり粉、マヨネーズ	各大さじ2
なま麩(1cm角)	1/6本
青ネギ小口切り	2本分
炒め用サラダ油	大さじ1+大さじ1
A だし汁	カップ4
みりん、淡口醤油	各大さじ3
塩少々	
絹さや	16枚
もみじ型にんじん	16枚
しめじ	1パック
かたくり粉	大さじ1と1/2
おろしショウガ	1片分

1. 揚げはざるにならべ熱湯をかけ油抜きし、1片を切り開く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ミンチを炒め醤油、生姜彫り汁少々で軽く味付ける。
3. 水きりした豆腐はつぶし、Aと2.を入れ混ぜ、1.に詰める。
4. サラダ油大さじ1で3.を焼く。
5. Aを煮立て絹さやとしめじ、にんじんをさっと煮、取り出し、4.を入れ5分位煮、かたくり粉の水溶きでとろみをつける。
6. 椀に袋豆腐を入れ、煮汁を張り、絹さや、しめじ、にんじんを添え、おろしショウガを天盛りする。