



158Kcal、塩分1.4g (1人分)、調理時間 25分

<材料> 4人分

豚ミンチ 150g
 A 塩 小さじ 1/2、醤油 大さじ 1
 しょうが汁 小さじ 2
 片栗粉 大さじ 1
 干し椎茸 2枚
 たけのこ 30g
 なま麩 薄切り 8枚
 なま湯葉
 片栗粉 少々
 かんぴょう
 水溶き片栗粉
 青じそ 3枚

<作り方>

1. 豚ミンチはAを入れ混ぜる。
2. 干し椎茸は戻してみじん切り、筍もみじん切りなま麩は5mm角に切り、1.に混ぜる。
3. かんぴょうは塩もみし、麺棒でたたく。
4. 湯葉を広げ2.を棒状にのせ、端をかんぴょうで巻き、半分に切り、切り口と両端に片栗粉をつけ、170度の油で揚げる。
5. さっと薄味で煮た花麩をのせ、青紫蘇を素揚げして添える。