



372Kcal、塩分3.8g(1人分)、調理時間30分

<材料> 4人分

海老芋 1本
 なま麩 1/4本
 ゆり根 1/2個
 きくらげ 2枚
 あなご 1尾
 ぎんなん 8個
 A 昆布茶 小さじ2
 小麦粉、溶き卵、砕きおかき、
 B 出し汁 カップ3
 酒 みりん各大さじ2
 塩 小さじ1/2
 薄口醤油 大さじ1と1/2
 海老 8尾
 C片栗粉大さじ1と1/2+水大さじ3
 おろししょうが

<作り方>

1. 海老芋は蒸し、つぶす。
2. 食べやすい大きさに切ったなま麩、ユリ根、きくらげ、あなご、ぎんなんを①に混ぜAの昆布茶で味をつける。
3. ラップで丸め小麦粉、溶き卵、砕いたおかきの順につけ170度の油で揚げる。
4. 海老は背ワタ、殻、尾を取り細かく切る。
5. Bを煮立て4.を入れさっと煮てCでとろみをつける。
6. 3.を器にのせ、5.をかけ、おろししょうがを天盛りする。