



333Kcal、塩分3.0g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

<作り方>

じゃがいも 3個(500g)
 ロースハム 100g
 A 卵黄 1個
 白味噌 20g
 片栗粉 大さじ3
 片栗粉
 揚油
 あん なま麩(青もみじ麩) 1/4本
 青ネギ 3本
 B 出し汁 カップ1と1/2
 酒 カップ 1/2
 みりん 大さじ2
 醤油大さじ2と1/2
 片栗粉 小さじ1と1/2
 おろししょうが、青ネギ小口切り

1. じゃがいもは粉吹き芋にし、つぶし、ロースハムのあらみじん切りとAを加え、粘りが出るまで混ぜる。
 2. 4つの円形にまとめ、片栗粉をつけ170度の油でゆっくり揚げる。
 3. なま麩は薄切り、青ネギは小口切りにする。
 4. Bを煮、とろみがついたら3.を入れ火を止め、2.にかけ、おろししょうがを盛り、青ネギの小口切りを散らす。