



139Kcal、塩分0.9g(1人分)、調理時間30分

<材料> 10人分

<作り方>

油揚 (大) 3枚
 A 鶏ミンチ 250g
 はんぺん 1枚
 卵 1個
 塩こしょう少々
 にんじん 1/2本
 鞘いんげん 27本
 なま麩 1/2本
 焼き用油 大さじ1
 B 出し汁 カップ1と1/2
 醤油、みりん 各大さじ1と1/2
 砂糖 小さじ2
 針しょうが

1. 油揚はゆで、麺棒を転がし、開けやすくし、3片を切り開く。
2. Aをフードプロセッサ-にいれ、混ぜる。
3. にんじんは縦半分に切り5m角の棒状に切り、鞘いんげんとともにゆでる。
4. 1.の上に半分の所まで2.をひろげ、3.と細長く切ったなま麩を並べ、クルッと巻き、楊枝で止め、止め口を下にして油で焼く。
5. Bを加え中火でことこと煮る。
6. 食べやすい大きさに切り、針しょうがのをせる。