



## <料理名> れんこんがんも

### 料理の紹介文

#### 材料：（4人分）…目安程度

れんこん	150g
木綿豆腐	1/4丁
ごぼう	30g
ひじき	2g
卵	1/3個
パン粉	大さじ 2
スキムミルク	大さじ 1
塩	小さじ 1/4 まわりに味が強くなりますのでこれ以上入れないでください
小麦粉	大さじ 2
揚げ油	適宜
しょうが醤油	しょうが汁 小さじ 1 醤油 大さじ 1/2
さつまいも	80g(つけ合わせ用)

#### 作り方：

- (1) れんこんは皮をむいて酢水に10分ほどつけ、すりおろして、しぼる。
- (2) 木綿豆腐もまな板に挟んで、しぼる。(豆腐屋さんに“絞り豆腐”と注文してもよい)
- (3) ごぼうは細かいささがきにして、水にさらす。ひじきは水でもどす。
- (4) さつまいもは、うすめの輪切りとし、水にさらす。
- (5) (4)の水気を拭きとり、素揚げとする。
- (6) がんもどきの材料をすべて混ぜ合わせ、団子にまとめ、小麦粉をまぶす。  
低めの温度(160℃くらい)で揚げる。
- (7) (6)の油をよく切り、ボールに入れて、しょうが醤油をまぶし合わせる。
- (8) (5)と(7)を盛り合わせる。

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- きのこ浸し(えのきだけ・大根葉・菊菜・花かつお)
- ぶりの照り焼き
- たくあんの煮たの
- Qちゃん漬け
- りんご、トマト