




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

コーン入り魚のすり身揚げ



白身魚のすり身にコーンや枝豆・ひじきなどを入れて作るさつま揚げです。彩りもきれいで、プリプリとした食感です。



材料(1人分)

たらのすり身	40g
ホールコーン	8g
ゆでえだ豆(さやつき)	6g
にんじん	5g
しょうが	0.2g
ひじき	0.3g
卵	1.5g
片栗粉	2g
酒	0.6g
塩	0.1g
薄口しょうゆ	0.35g
みりん	0.5g
揚げ油	適量

作り方

- ①ゆでえだ豆は、さやからだしておく。
- ②にんじんは、2cmくらいの千切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ひじきは、たっぷりの水で戻して洗っておく。
- ④たらのすり身に、卵・でんぷん・調味料を入れよく混ぜ、ホールコーンと①②③を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑤④を小判型にして、180℃の油で揚げる。



