

# ゴボウ入いつみれ揚げ



## 材 料(4人分)

- ・ゴボウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- ・魚のミンチ（エソ）・・・・・・ 160g
- ・人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1／2本
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・しょうが・・・・・・・・・・・・・・ 1／2かけ
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1／2
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1／2
- ・揚げ油・・・・・・・・・・・・・・ 適量

## 作り方

- ①ゴボウと人参を千切りにする。
- ②しょうがをする。
- ③ボウルに①、②と魚のミンチを入れ、卵、片栗粉を加え、砂糖と塩を入れてよく練る。
- ④油を熱し、③をスプーンですくって揚げる。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 サンサングループ