

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