

有明海のふわふわがんも (A・K: 学生)



PRポイント

すり身を加えて、ふわわりとした生地に、サルボウのプリッとした食感がアクセントになっています。

材料名	目安の分量		作り方
	1人分	4人分	
木綿豆腐	100g	400g	①豆腐は布巾に包み、レンジで6分間加熱し水切りをし、白身魚のすり身と一緒にすり鉢で滑らかにする。そこに粉末だしを入れる。 ②サルボウは殻付きを茹で身を取り出す。ニンジン、枝豆は千切りにしAでサルボウと一緒に煮る。 ③枝豆は皮から取り出す。 ④1. に2. 3を入れゴムベラで混ぜ、8等分にする。 ⑤形を整え160℃の油でキツネ色になるまで揚げる。 ⑥お皿にがんもを乗せ、パセリを添える。
サルボウ(殻つき)	20g	80g	
白身魚のすり身	25g	100g	
ニンジン	15g	60g	
枝豆(冷凍)	8g	32g	
A(・)	7.5cc	30cc	
・だし汁	1.5g	6g	
・砂糖	1.2g	5g	
・酒	3.7g	15g	
・濃口しょうゆ	0.5g	2g	
粉末だし	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	
パセリ	適量	適量	