

手づくりがんも

小学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
しぼり豆腐	280.0	1丁
大豆(乾燥)	20.0	
ひじき(乾燥)	2.0	
にんじん	20.0	みじん切り
ねぎ	30.0	みじん切り
ぎんなん	20.0	粗みじん切り
鶏ひき肉	80.0	
たまご	20.0	
塩	1.5	小さじ1/4
A 酒	3.0	小さじ1/2
みりん	1.5	小さじ1/6
片栗粉	15.0	大さじ2弱
揚げ油	適量	
砂糖	8.0	大さじ1
しょうゆ	20.0	大さじ1強
水	2.0	
片栗粉	0.8	

作り方
①しぼり豆腐の水気をきり、形がなくなるまでつぶす。
②大豆・ひじきは水で戻し、ゆでる。
③にんじん・ねぎはみじん切り、ぎんなんは粗みじん切りにする。
④①・②・③・鶏ひき肉・たまご・Aを混ぜ合わせ、クッキングシートの上で1人分ずつ丸める。
⑤④をクッキングシートごと揚げ油に入れ、160℃で8分程度揚げる。
⑥鍋に砂糖・しょうゆを合わせ入れ、火にかける。沸騰したら、火を弱め、水溶き片栗粉を回し入れる。
⑦⑤に⑥をかける。

コメント
「がんもどき」と言えば、おでんをイメージする方も多いと思いますが、揚げたてのがんもどきは、そのまま美味しくいただけます。食べやすくするためにたれを作りましたが、しょうゆをかけるだけでも大丈夫です。中の具材も、色々な食材で代用できます。

