

げんこつ揚げレシピの紹介



げんこつ揚げ

お父さんの晩酌のおつまみに。子供のお弁当に。

①げんこつ揚げ レシピ

<材料>

鮎の一夜干し	100g	生生姜	小さじ1
鶏ひき肉	200g	酒	大さじ1.5
えのきだけ	2/3パック	砂糖	小さじ2
ピーマン	3個	水	大さじ2
にんじん	小1本	白胡麻	16g
醤油	大さじ2	片栗粉	大さじ2
		揚げ油	

<調理法>

- 1 鮎は包丁でたたいておく。
- 2 えのきは根本を切り取り、2cmに切る。
- 3 ピーマン、にんじんも2と同じようにそろえて切る。
- 4 醤油、生生姜、酒を合わせ、砂糖を溶かす。
- 5 鶏ひき肉と鮎に水を加えて良く混ぜ合わせる。
- 6 5の中に、2、3の矢先と胡麻、片栗粉を加え、4の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- 7 油を170℃に熱し、丸くした5をおとして、色よく揚げる。