

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。