



枝豆たっぷりのふんわり食感

## 枝豆のさつま揚げ



### ■材料〈4人分〉

枝豆(ゆでて鞘から出したもの)	100g
魚のすり身	300g
にんじん	60g
たまねぎ	1/2個
卵白	2個分
しょうが汁	小さじ2
塩	ひとつまみ
揚げ油	適量
大葉	8枚
すだち	1個

### ■作り方…調理時間約20分

- ①にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- ②魚のすり身に枝豆・①・卵白・しょうが汁・塩を入れてよく混ぜる。
- ③油を熱し、12等分にした②を丸く成形しながら約170℃の油に落とし、焼き色がつくまで揚げる。
- ④器に大葉を敷き③を盛り、くし形切りにしたすだちを添える。

1人あたり:255kcal



- ・たねを小判形に成形し、油をひいたフライパンで焼いてもおいしくできます。
- ・魚のすり身が手に入らない場合は、白身魚などを包丁でたたいたものを使用してください。