

ひじき入りさつま揚げ



材料（一口大5個分）

- ・魚のすり身 200g
- ・乾燥ひじき 5g
- ・人参 50g (1/3)
- ・玉ねぎ 50g (1/4)
- ・ごぼう 30g
- ・砂糖 5g (小さじ2弱)
- ・醤油 5g (小さじ1弱)
- ・味噌 5g
- ・塩 少々
- ・しょうが 少々
- ・片栗粉 15g
- ・油 適量

作り方

- ① ひじきは水で戻す。
- ② 人参、玉ねぎ、ごぼうをみじん切りにする。
- ③ ボウルに全部の材料を入れ、よく混ぜる。
- ④ 油を180℃に熱する。
- ⑤ スプーンなどを使い、タネをまとめ、落とし揚げする。

