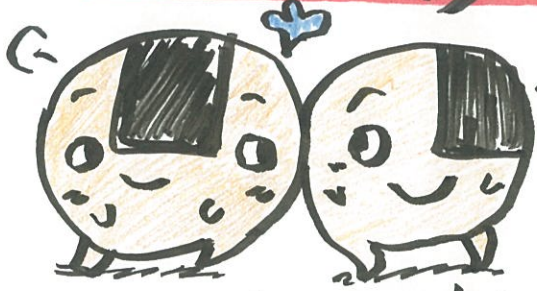


のりあげくんの つくり方

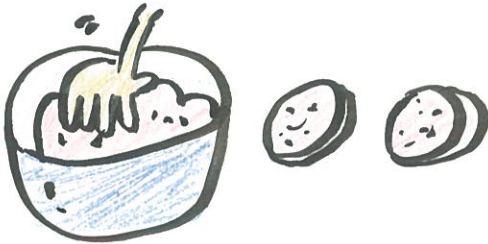


つくり方

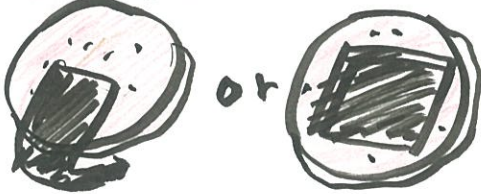
① れんこんは皮をむいて水につけあくを抜く。半分すりおろし。半分は粗みじんにか切る。



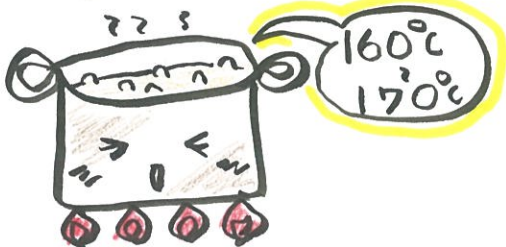
② れんこんから塩までを粘りがでるまでよく混ぜ、小判型に丸める。



③ のりをまくのも良い、のりも良い!



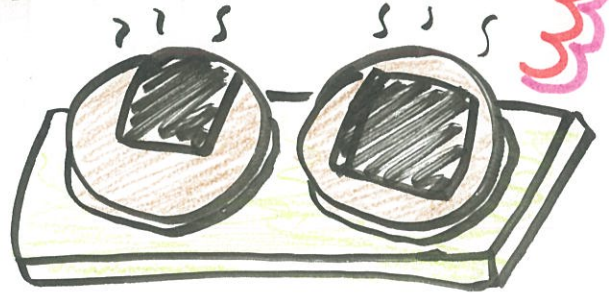
④ 油で揚げる。



材料 4人分

- ・ れんこん (半分すりおろし... (20g) (半分みじんこ))
- ・ ジャガイモ (せんとう) ... 1ヶ (150g)
- ・ 鶏ひき肉 ... 200g
- ・ にんじん (みじんこ) ... 1/5本 (40g)
- ・ たまご ... 1/2ヶ
- ・ パン粉 ... 30g
- ・ しょうゆ ... 小さじ1
- ・ さとう ... 小さじ1
- ・ 塩 ... 少々
- ・ のり ... 適量
- ・ 揚げ油 ... 適量

できあがり!!!



ポイント

粘りが出るまで混ぜると具がまとまり、作りやすいです。