

出品カード



女性部名	山口県漁協仙崎地区女性部
出品者名	谷村 康子

惣 菜 の 部	
材 料 費	1,000円

作品名: すり身の三点盛りとアカモクの甘酢添え	所要時間	60分
材 料	分量	4人分
サワラ エソ 砂糖 みりん 塩 片栗粉 卵 春巻きの皮 玉ねぎ 人参(みじん切り) パプリカ(みじん切り) レンコン(粗いみじん切り) ひじき(水に戻す) アカモク ポン酢 砂糖 干し大根	200g 200g 大さじ1 大さじ1 小さじ2 小さじ2(水溶き) 1個 8枚 1/2個 少々 3色各1/2個 50g ひとつまみ 50g 適量 適量 ひとつまみ	(A) (B) (C)

◆作り方

▼魚のスコッチエッグ風

①ゆで卵に片栗粉を付けて、まわりに(A)を付ける。半分に切って盛り付ける。

▼春巻き

①(A)のすり身と(B)を混ぜて春巻きの皮で巻き油で揚げる。

▼ちぎり揚げ

①(A)のすりみと(B)の材料を混ぜ、ちぎって揚げる。

▼アカモクの甘酢添え

①アカモクを30秒ぐらいゆで、ザルにとり冷やす。

②アカモクをたたいて、(C)を混ぜ、干し大根も混ぜる。

☆ポイントになる点

◎ちぎり揚げのときレンコンは、春巻きのときより粗いみじん切りにする。