

カムカムクッキング

<第7回 1月号> つるピカ隊3号 田原 愛子



切り干し入り揚げ肉だんご

効果・目的☆刻んだ薄切り肉に、切り干し大根を混ぜ込み**食感UP!!!**噛む回数**UP!!!**

調理時間☆約 20 分

材料☆ (2人分) 豚ロース薄切り肉(250g)

切り干し大根(25g)、卵(1個)

にんにくのすりおろし(小さじ1/3)

片栗粉、酒、醤油、みりん、サラダ油

作り方☆①切り干しはぬるま湯でもみ洗いし

5分程ぬるま湯につけ、水気をよく絞って、食べやすい長さに切る。
豚肉は7~8mm四方に刻む。

②ボールに切り干し、にんにく、酒、みりん各大さじ1/2、
醤油大さじ1を入れ、卵と豚肉を加えて、手でよく練り混ぜる。
粘りがでたら一口大にまとめ、片栗粉を薄くまぶす。

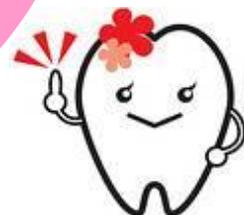
③サラダ油に乾いた菜箸の先を底に当てると、細かい泡がゆっくりと
揺れながら出る程度に熱する。②を入れ、1分程揚げて裏返す。
火を強めてさらに1分程揚げ、こんがりとし色がくままで何度か返し
ながら揚げる。

レモンや緑の野菜を添えてできあがり♪



噛まずにはいられないくらい
噛みごたえあります!!

ぜひお試しください♪



カムカムクッキングレシピは過去の方もホームページからもご覧になれます☆