



## ☆ アイデア賞 ☆

## 魚すり身のきんちゃく煮



### 栄養価(1人分)

エネルギー	174kcal
たんぱく質	13.9g
食塩相当量	1.6g

### ●コツ●

最後に汁にとろみをつけて、あんを  
かけます。

### 【材料 2人分】

魚すり身(アジ、かます等) 100g    すし揚げ2枚  
昆布 20cm    ごぼう 10cm    グリンピース大さじ2  
片栗粉大さじ2    塩少々  
A【砂糖大さじ1    しょうゆ大さじ2    酒大さじ1    水 300cc】  
片栗粉(とろみ用) 適量

### 【作り方】

- ①魚はすり身にする。
- ②ごぼうは皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ③グリンピースは洗っておく。
- ④①②③を合わせ、塩と片栗粉も加え、2つに丸める。
- ⑤昆布は水で戻し、縦2cm巾に長く切っておく。
- ⑥すし揚げは1か所、口を広げて④を1つずつ詰める。
- ⑦口を⑤の昆布でしばり、残った昆布は結び昆布にする。
- ⑧鍋にAの調味料を煮立て、⑦を煮含める。
- ⑨器に盛って、汁は水溶き片栗粉でとろみをつけてあんにし、仕上げにかける。