

【海の部門】

佳作



【料理名】

# すりみと野菜の あげロール

【材料】（6人分）

【作り方】

白身すりみ	500g	<p>①人参、さやいんげんは1cm角にし、さっとゆでる。れんこんはあらみじんじんに切る。</p> <p>②油揚げは油抜きし、長い一辺を残して、残り三辺の端を包丁で切り、手で1枚に開く。</p> <p>③すりみに卵とAを入れてよく混ぜる。①とコーンも加え、混ぜ合わせる。</p> <p>④まきすにラップを広げ、油揚げの裏面を上にして横長にして置く。</p> <p>⑤すりみの1/3量をのせて巻きずしのように巻く。同じ要領で3本巻く。</p> <p>⑥全体をラップで包み、両端をねじって、蒸し器で30分程度蒸し、冷まして切る。</p>
油揚げ	3枚	
卵	1～2個	
人参	50g	
コーン	50g	
さやいんげん (ミックスベジタブルでも可)	30g	
れんこん	小1節 (100g)	
A		
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	適量	
片栗粉	適量	
レタス	(添え)	

【地場産物】 すりみ

【氏名（ペンネーム）】 山崎 優子

【ヘルシーアピール】

すりみのカルシウムと野菜のビタミンが同時にとれます。野菜は季節のものを入れるといいです。