

元気がよか「がね」

材料(10~15)個

さつまいも	150g
ごぼう・人参	50gずつ
南瓜・玉ねぎ	50gずつ
にら	20g
生姜	10g
木綿豆腐	150g
卵	1個
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1
小麦粉	120g
揚げ油	適量

作り方

- ① さつまいも・ごぼうは皮をむき5cm千切りにして水にさらす。
人参、南瓜、玉ねぎ、にらは3cmの千切りにする。
生姜は皮をむきみじん切りにする。
- ② 豆腐は水気を切り、ビニール袋に入れつぶす。
つぶしたものをボールに移し、卵を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に砂糖・塩・小麦粉を入れ、こねるようにして混ぜる。①の野菜も入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を人数分に分け、平たくまとめ中温でゆっくり揚げる。
きつね色になったら出来上がり。

