

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.1	お好み焼き風芋のつき揚げ
------	--------------



使用した 町内産品	原材料名	さつまいも	生姜	人参	人参の葉
--------------	------	-------	----	----	------

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

さつまいも	250g	<p>① さつまいもはうすめの千切りにして、4～5分水につけてあく抜きをする。</p> <p>② 人参も小さめの千切りしておく。</p> <p>③ 人参の葉はみじん切りにする。</p> <p>④ 生姜はすりおろして、しぼっておく。</p> <p>⑤ ボールに材料をまぜ合わせ、5～10分位、ねかせる。</p> <p>⑥ フライパンに油を入れ材料を流し込み、中火にし蓋をして、2～3分位したら返して片面を焼き、焦げ目がついたら出来上がり。</p> <p style="text-align: right;">(約 30 分)</p>
人参	30g	
生姜	40～50g	
人参の葉	50～60g	
小麦粉	120g	
さとう	40g	
油	大さじ 3 杯	
水	100cc	

【作り方・おすすめのポイント】  
油は少し多めに入れた方が良い。少ないと材料が煮えないうちに焦げてしまうので注意。