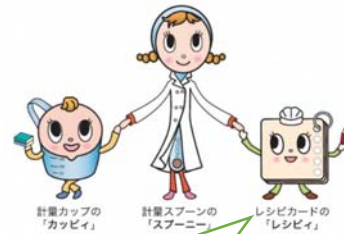


女子栄養大学 × 多賀城古代米

～多賀城市食生活改善推進員協議会 協力～

女子栄養大学
食文化栄養学科生
考案レシピ



古代米揚げかまぼこ



おすすめポイント

- ★山芋、豆腐を加えることでふっくらおいしく食べられます！
- ★色々な野菜が入っているので食感も楽しく召し上がれます
- ★かまぼこ × 古代米で栄養価抜群！！

●使用器具

フードプロセッサー・包丁・すりおろし器

フードプロセッサーがない時は、野菜はみじん切り、お魚はすり鉢ですって代用できるね

●材料（約25コ分）

白身魚・・・300g
塩・・・小1
砂糖・・・小1
卵白・・・1個分
片栗粉・・・大1
水・・・小さじ2

にんじん・・・50（1/3本）
玉ねぎ・・・150g（1個）
古代米（ご飯）・・・130g
山芋・・・100g
絹ごし豆腐・・・75g
しょうが汁・・・大1
揚げ油・・・適量

●作り方

- ①玉ねぎと人参はやや大きめに切っておく
- ②しょうがはすりおろし、汁を絞る
- ③フードプロセッサーに材料と調味料をすべて入れ攪拌する
- ④練った生地は、一口大に成形し、180℃の油できつね色になるまで揚げる