

小豆とかぼちゃのいところ揚げ

エネルギー
206Kcal

塩 分
0.5g

レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子



＜材 料＊6人分＞

小豆	・・・1/4合
かぼちゃ	・・・250g
塩・こしょう	
すし揚げ	・・・3枚
揚げ油	・・・適量

＊下ごしらえ

- ① 小豆はつまんでつぶれるくらい軟らかく煮しておく
- ② すし揚げは油抜きをしておく

＜作り方＞

- ① かぼちゃは茹でてつぶす
- ② ①に柔らかい小豆を加え、塩・こしょうする
- ③ すし揚げに切れ目を入れて裏返す
- ④ ③に②を詰めてつまようじで口をとめる
- ⑤ 180度の油で揚げ、半分に切る

memo

ポン酢などをつけて頂くといいです。
油揚げで包んで揚げるとパン粉をつける手間を省けてフライ風になるので
コロッケの具やポテトサラダの残りも詰めて揚げてください。