

ガンギエイの団子揚げ



材 料 （ 5 人 分 ）	ガンギエイ	中	1尾	小麦粉	適宜
	人参	1/2	本	片栗粉	〃
	ネギ	1	本	みそ	大さじ2杯
	卵	2	個		
	しょうが	1	片	揚げ湯	適宜
	レタス	4	枚		
	ミニトマト	6	個		
	レモン	1/2	個		
作 り 方	<p>(1) ガンギエイはぬめりを取り，皮をはいで3枚におろす。</p> <p>(2) エンペラも軟骨ごと細かく切ってミンチにし，小麦粉，卵，みそ，すったしょうがを混ぜ込む。</p> <p>(3) 人参，ネギをみじん切りにして（2）に加え，よく混ぜる。</p> <p>(4) 団子に丸めて，片栗粉少々をまぶす。</p> <p>(5) 中温できつね色に揚げる。</p> <p>(6) レタス，ミニトマト，レモンを添えて皿に盛る。</p>				
一 口 メモ	<p>・軟骨まで入れて使うので，カルシウム満点！</p>				