

2. しいたけのすり身入香味揚



材 料 (4 人 分)	しいたけ	8枚	揚げ油	
	イワシ	中8匹	レモン	1個
	サラダ菜	1輪	*①味噌	適量
	人参	1本	*①酒	適量
	ネギ	少々		
	しょうが	//	**②片栗粉	適量
	パセリ	//	**②小麦粉	適量
	卵	1個	**②パン粉	適量

- 作
り
方
- (1) しいたけは石づきを取り、カサの部分は切れ目を入れ水分をよく拭き取っておく。
 - (2) イワシは3枚にして、すり身にし、人参・ネギはみじん切りにし、しょうがは擦り*①を混ぜる。
 - (3) しいたけの内側に片栗粉を付け、すり身を入れ、小麦粉・パセリ入りとき卵・パン粉を付け油で揚げる。
 - (4) 器にサラダ菜を敷き、レモン・ケチャップを添えて盛りつける。

一
口
メ
モ