



エソとメゴチの ミンチ素揚げ

ちょっと一言!

魚でとれるエソとメゴチを使った料理です。よくおつまみに作っています。
オタフクソースをつけて食べてもおいしいです!

作り方

材料(2~3人分)

エソミンチ	150g
メゴチミンチ	150g
ごぼう	1/3本
にんじん	1/2本
さやいんげん	4本
塩コショウ	適量
サラダ油	適量

- ① ごぼう、にんじんは皮をむき、さやいんげんは筋をとる。
- ② ごぼうは4等分、にんじんは5~10mm幅のスティック状に切る。
- ③ ごぼう、にんじん、さやいんげんを5分ほどゆでる。
- ④ ゆでた野菜をざるにあげ、冷ましておく。
- ⑤ ミンチに塩コショウを混ぜて練る。
- ⑥ まな板の上にサランラップを敷き、練ったミンチを広げる。(量は野菜を全部覆えるほど)
- ⑦ 広げたミンチにごぼう、にんじん、さやいんげんを1本ずつ乗せ、巻きずしのように巻いていく。(このときミンチは棒状になっている)
- ⑧ サラダ油170~180℃まで熱した後、ミンチを入れて表面が薄茶色になるまであげていく(目安:3~4分)
- ⑨ 食べやすい大きさにカットして出来上がり。

レシピを作った団体・人
山口県漁村生活改善士