

「なかむら芋俵」



●材料（3人分）●

じゃがいも	中3個
にんじん	適宜
塩	こさじ1
ごぼう	50g
れんこん	50g
豚ひき肉	100g

小麦粉	適量
玉子	
パン粉	
揚げ油	

甘い味付けの練味噌	大さじ1	} ①
しょうゆ	小さじ1 / 2	
みりん	適量	

●作り方●

- ① じゃがいもとにんじんを一緒に塩茹でする。
 - ② 茹で上がったら、焦がさないように乾煎りして、潰す。
 - ③ ごぼうはさがきにして、水にさらしてあく抜きをしてから、粗みじん切りにする。
 - ④ れんこんは、皮をむいて2～3mmの厚さに切り、粗みじん切りにする。
 - ⑤ ごぼうとれんこんを先に炒めて、次に豚ひき肉と一緒に炒める。
 - ⑥ 肉に火が通ったら、①を入れて、水分を飛ばすように炒める。
 - ⑦ ラップの上にじゃがいもを平たく延ばして、その上に具をのせて、2つ折りにして俵型に丸める。
 - ⑧ 小麦粉、玉子、パン粉を付け180℃の油できつね色に揚げる。
- ※ ソースはオーロラソースかマヨネーズにポン酢を混ぜたソース等。