

料理名**さんまとのびるのふんわり焼き****◎ 材料(分量) 4人分**

・さんま	4匹		・のびる	50~60g
・みそ	小さじ2		・椎茸	3枚
・砂糖	大さじ1		・人参	5cm
・唐辛子味噌	小さじ1	A	・しょうが	1片
・塩	小さじ1		・小ねぎ	5~6本
・片栗粉	大さじ4		・かぼす	適宜
・卵	1個		・サラダ油	大さじ1

◎ 作り方

- ① さんまは、頭と骨を除く。
- ② ①とAをフードプロセッサーに入れ1、2秒回す。
- ③ のびるは縦に2、3本に割り切り、しいたけ・人参・小ねぎは千切り、しょうがはすりおろす。
- ④ ②③をボールにとり混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④をスプーンで一口大の大きさに落とし並べていく。
- ⑥ 片面に焼き色がついたら裏返し、火力を落とし蓋をする。
中まで火が通るように10分くらい焼く。好みでかぼすをかける。