

豆 薩 摩 (まめさつま)

室根町矢越字五反田 ^{ごたんだ} 加藤 ^{わか} 和香さん

◀材料▶

大豆……………200g
 ニンジン……………20g
 玉ネギ(中)……………1/2個
 豆腐……………200g
 かつおぶし……………30g×2袋
 ニンニク……………2かけ
 しょう油……………150cc
 片栗粉……………適量
 サラダ油……………適量



◀作り方▶

- ①ゆでた大豆をすりこぎですりつぶす。ニンジン、玉ネギはみじん切りにし、豆腐は軽く水切りをしておく。
- ②ニンニクをすりおろし、かつおぶしとしょう油を混ぜ合わせておく。
- ③①と②を混ぜ合わせ、適当な大きさにまとめておく。
- ④③に片栗粉をまぶし、熱した油でカラッと揚げる。

