

たけのこのもっちり揚げ



材料 【4人分】

たけのこの水煮（根本部分）	……………	200g
人参	……………	15g
干し椎茸（中サイズ）	……………	1個
干し椎茸の戻し汁	……………	大さじ3
砂糖	……………	大さじ1と1/3
しょうゆ	……………	小さじ1と1/3
白味噌	……………	大さじ1と1/2
片栗粉	……………	大さじ2と1/2
揚げ油	……………	適量



<1人分の栄養価>
エネルギー 106 kcal



塩分 1.1 g

作り方

- 1) たけのこは3/4をすりおろし、軽く水気を切る。
- 2) 残りの1/4のたけのこ、水で戻した干し椎茸を5mm角に切る。人参はみじん切りにする。
- 3) 2) とだし汁を鍋に入れ火にかける。砂糖・しょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- 4) 3) の粗熱がとれたらボールに移し、片栗粉(分量外)をまぶす。更に、1) と白みそ・片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5) 4) を10~15個に等分して丸めたものを、熱した油の中で時々転がしながらきつね色に揚げる。
- 6) お皿に盛り付ける。



Cooking Point

- 写真のように、たけのこの形にして揚げるのも楽しいです。盛り付けには木の芽をあしらいました。
- 揚げたあと、キッチンペーパーの上に長く置いておくと、もちもちした生地がくっつきまますので注意してください。

対象：子どもから
ご年配の方まで