

◆がんとどき



昔から法事の時や接客料理、行事料理、家庭料理として利用されていた、精進料理です。

具材よりも豆腐が多いほうが、美味しくなります。

材料 10個分

食 材	・ 木綿豆腐	2丁
	・ ごぼう	40 g
	・ 人参	20 g
	・ 切り昆布	10 g

調 味 料	・ 塩	小さじ1/2
	・ 砂糖	小さじ1
	・ 薄口しょうゆ	大さじ1
	・ 揚げ油	適量

作り方

01 下ごしらえ①

1. 豆腐の水気を絞る(絞る豆腐を使うと簡単です)
2. ごぼうは千切りにし、水にさらしてアクを抜く
3. 人参を千切りにする



01

02 下ごしらえ②

1. ごぼうは千切りにし、水にさらしてアクを抜く
2. 人参を千切りにする



02

03 混ぜる

1. ごぼうと人参をしんなりするまで塩でもむ(茹でたり、炒めて可)
2. 下ごしらえした具材、切り昆布を粘りが出るまで混ぜたら、薄口しょうゆ・砂糖で味付けする



03

04 揚げる、盛り付けて完成

1. 小判型に丸め、油で揚げる
2. お皿に盛り付けて完成



04