



さつまいも・オクラレシピ

あじのすり身と野菜のつけあげ

材料(4人分)

あじすり身………280g
さつまいも………140g
にんじん……… 60g
オクラ………8本
大葉……… 4枚
しょうが………12g
塩……… 少々
揚げ油……… 適量

作り方

- ① さつまいもとにんじんを拍子木切りし、電子レンジで2分加熱する。
- ② すり身に塩としょうがを混ぜ込み、①と輪切りにしたオクラを包み込む感じで丸める。
- ③ ②を大葉にのせ、揚げる。