

ひりょうず



■ 説明

平成23年度伝承料理講習会より
(臼杵伝承料理)

■ 材料と分量

<4～5人分>

- ・豆腐・・・2丁
- ・卵白・・・1個分
- ・山芋・・・50g
- ・きくらげ・・・3枚
- ・ごぼう・・・50g
- ・にんじん・・・50g
- ・揚げ油・・・適量

■ 手順

1.
豆腐は水気を切って堅く絞っておく。
すり鉢ですり、卵白・山芋のすりおろしたものを加え、すり混ぜる。
2.
きくらげは戻して千切り、にんじんも千切り、ごぼうは笹がきにして水に浸けアクを取り、水気を切って1に加え混ぜる。
3.
手にサラダ油をつけ、平たく丸めて油で揚げる。