

たこの代わりのきのこで
ヘルシー&和風テイストに

# 群馬県流！きのこでたこ焼き

mushroom recipes
群馬県きのこ振興協議会長賞
優秀賞

## 材　料　（4人分）

- エリンギ ・・・・・・・・・・・・ 3本
- 乾ししいたけ ・・・・・・・・・・ 9個
- A
  - 水としいたけの戻し汁を合わせたもの ・・・・・ 440ｇ
  - しょうゆ ・・・・・・・ 大さじ1
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・ 150ｇ
- B
  - しょうゆ ・・・・・・・ 大さじ3
  - 砂糖 ・・・・・・・・・・・ 大さじ2
  - バター・・・・・・・・・・・・ 15ｇ
- C
  - 豆乳 ・・・・・・・・・・・・ 200ｇ
  - 薄力粉・・・・・・・・・・・・ 20ｇ
  - 味噌 ・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ごま油・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- 天かす ・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜
- 紅生姜 ・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜
- ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜
- 桜えび ・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜
- 細ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜

## 作り方

調理時間 35分

1. 乾ししいたけは水で戻しておく。
2. エリンギ・しいたけはみじん切りにする。
3. フライパンにごま油をひき2を炒める。火が通ったらBを入れ軽く煮詰める。
4. Cを混ぜ、中火にかける。とろみがつくまで混ぜ続ける。
5. ボウルにAを入れ混ぜ、薄力粉を入れさらに混ぜる。
6. たこ焼き器にごま油を引き予熱しておく。穴の半分の高さまで5を入れる。3・紅生姜・天かすを散らし、5を穴からあふれるくらいまでかける。
7. あふれた生地が固まってきたら、丸くしながら焼き色を付けていく。
8. お皿に7を盛り、4の豆乳ソースをかけ、桜えびと細かく切った細ねぎを散らして完成。

recipe KINOKO