

高子さん賞

ブロッコリー入り がんもどき

材料と分量（2～3人分）

*各人、食べる量により異なります。

木綿豆腐 1丁(400g)
ブロッコリー 100g(約2/3株)
にんじん 3cm
ひじき(乾) 10g(水で戻す)
卵白 1個分
片栗粉 小さじ1
塩 小さじ1/3
揚げ油 適量

【お好みで】

すだち 適量
生姜のすりおろし . . . 適量



作り方

- ① 豆腐をしっかり水切り（クッキングペーパーなどで包み、重しをするなどで）しておく。
- ② ブロッコリーを小房に分けて洗い、濡れたままラップに包み、電子レンジで1分30秒加熱し、みじん切りにする。
- ③ にんじんを粗みじん切りにしてラップに包み、電子レンジで1分加熱する。
- ④ ひじきを戻して刻む。
- ⑤ ボウルに①の豆腐を入れてくずし、卵白を加えて滑らかに混ぜる。②・③・④・片栗粉・塩を加えて混ぜ合わせ、8等分して円盤状にまとめる。
- ⑥ 170℃に熱した揚げ油で返しながらきつね色に揚げて器に盛る。好みですだち・生姜を添える。

わが家ならではの工夫

見た目の色あいがきれいに仕上がります。野菜もいっぱい食べられます。塩おにぎりと一緒に揚げたてを是非にお召し上がり下さい！！

【 審査評価 】

細かく刻んだブロッコリーがアクセントになり、歯ごたえの良さが好評でした。「わが家ならではの工夫」にもあるように、野菜をたくさん刻んでがんもどきにしているので、野菜が沢山食べられます。今回、指定された野菜を主に使いましたが、残った野菜などで色々ながんもどきが作れそうなレシピが評価されました。

