

やわらかかまぼこ



材 料 (4人分)

白身魚のすり身・・・40g

長芋・・・40g

卵白・・・16g

水・・・10g

作 り 方

1. 白身魚のすり身、長芋、卵白、水を入れてミキサーにかける。
2. 1. を好みの型に入れて蒸し器で20分蒸す。
※熱が通っていない場合は追加して加熱する。
3. 十分冷ましてから、好みの大きさに切る。

ポイント

☆魚のすり身は味付けされているものもありますので、原材料を確認して作ってください。味がついていないものを使用する際は、塩などを適量入れてください。

☆紅白かまぼこにする場合は、食紅をいれてミキサーにかけ、同様に調理します。紅白のかまぼこを別々に1cmの厚さにカットし、交互に並べるときれいです。