

## 《岩石揚げ》

材 料	(1人分)
大 豆(干)	5g
さつま芋	20g
ひじき	1g
ホワイトソルガム (打ち粉分を含む)	5g
醬 油	少々
水	
なたね油	4g



※大豆の茹で方は表示を見て煮る。

※缶詰を使用されてもよい。

## 作り方

- ① 大豆は柔らかく煮ておく。
- ② さつま芋は1cm角さいの目に切る。水にさらし、ざるに上げ水気をペーパーでふき取る。
- ③ ひじきは60℃ぐらいの湯に20分程つけておく。ざるに上げる。
- ④ ボールを用意し、①、②、③を混ぜ合わせて打ち粉をふるっておく。
- ⑤ ボールを用意し、水、醤油を入れ混ぜ、その中へホワイトソルガムを加えざっくり混ぜ合わす。
- ⑥ ④の中へ⑤を徐々に加えて混ぜ合わす。
- ⑦ ⑥を丸めて油180℃に揚げる。