

平成27年度米粉料理コンテスト入賞レシピ

『米粉ふわ～もちもちがんも』

〔材料・分量（4人分）〕

A 〔 ・米粉…200g ・おから…100g ・大和芋のすりおろし…100g
・卵（Mサイズ）…2個 〕

B 〔 ・ごぼう ・芽ひじき ・人参 ・長ねぎ ・桜えび 〕

C 〔 ・白いりごま…大さじ2 ・片栗粉…大さじ2 ・オイスターソース…大さじ3 〕

・菜種油…適量

〈作り方〉

- ① ごぼう・人参はささがき、長ねぎはみじん切りし、芽ひじきは湯もどしする。
- ② ボウルにA・B・Cを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 菜種油を160℃に熱する。②をスプーンですくって落とし揚げにする。
- ④ きつね色になるまでじっくり揚げたら出来上がり。

冷蔵庫に残っている食材を米粉と合わせて作る簡単「がんも」です。おかずにも最適。

