

## < さ つ ま あ げ >

### 【 材 料 】

- 冷凍味付けすり身 1袋
- 揚げ油 適量

### 【 作 り 方 】

- ① 冷凍味付けすり身を30分間流水解凍します
- ② ①を袋からボウルに出して少し練ります
- ③ ②をスプーンで適量とり、小判型等お好みの形に整えます  
※ 手や器具を濡らすとすり身がくっ付きにくくなって良いです
- ④ 約160℃の油で揚げます  
※ 火傷にはご注意ください
- ⑤ すり身に熱が通ると浮いてきます
- ⑥ 蒲鉾表面に色がついたら完成です



かまぼこレシピ  
動画はこちら →

