

## < かまぼこの柳川風 >

### 【 材 料 】

□ 冷凍味付けすり身	150 g	□ 砂糖	小さじ 1
□ ささがきごぼう	100 g	□ 水	200 cc
□ 粉末和風だし	小さじ 0.5	□ 鶏卵	2 玉
□ みりん	大さじ 1.5	□ ねぎ	適量
□ 薄口しょうゆ	大さじ 1.5		

### 【 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 水 200cc に調味料を加え、ひと煮立ちさせます
- ④ ささがきごぼうを加え、もうひと煮立ち
- ⑤ ②を 150g スプーン等で④につみ入れます
- ⑥ フタをして、すり身に火が通ったら、溶き玉子を回し入れます
- ⑦ お好みでネギを入れて完成です



かまぼこレシピ  
動画はこちら →

