

# ★モロヘイヤたっぷりさつま揚げ

## 《材料》(12個分)

イワシ … 中10尾(正味500g)

モロヘイヤの葉 … 100g

タマネギ … 50g

【A】卵 … 1個

【A】パン粉 … 大さじ4

【A】みそ … 大さじ1

【A】おろしショウガ … 大さじ1/2

揚げ油・薬味用おろしショウガ … 各適量



## 《作り方》

- ① イワシは頭と内臓を除いて洗い、水けをふく。中骨に沿って手開きして骨と皮を取り、粘りが出る程度に細かくたたく。
- ② モロヘイヤは葉を摘み取り、熱湯でゆでてみじん切りにする。タマネギはみじん切りにする。
- ③ ①、②、【A】を合わせて練り混ぜ、12等分して円盤状に形を整える。
- ④ 中温に熱した揚げ油に入れ、こんがりと揚げる。
- ⑤ あればモロヘイヤの葉(分量外)を低温の油でカリッと揚げ、おろしショウガと共に添える。

## 《代用おすすめ食材》

\*イワシ → 鶏ひき肉(むね・もも)、アジ、タラ、はんぺん

\*モロヘイヤ → オクラ、大葉、ほうれん草、小松菜

道の駅  
かなん