



「田子浦しらす料理コンテスト」優秀賞レシピ

●しらすがんも

●材料

釜揚げしらす	200g
木綿豆腐1丁 (200g)	
卵	1個
人参	50g
枝豆	20g
(ひじきを入れてもよい)	
A	{
塩	小さじ1
顆粒だし	大さじ1
	}

●作り方

- ①木綿豆腐は、水切りする。
- ②①の豆腐と卵をミキサーにかける。
- ③②、しらす、人参、枝豆をAの調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ④適当な大きさにスプーンで形を整えながら180℃の油できつね色になるまで揚げる。

●田子っ子焼売

●材料 (20個分)

釜揚げしらす	200g
玉ねぎ	中1個
山芋すりおろし	50g
枝豆(飾り)	20粒
焼売の皮	20枚
A	{
塩	小さじ1
顆粒だし	大さじ1
片栗粉	適宜
	}

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②①とすりおろした山芋をしらすと合わせ、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ③②を20等分して焼売の皮で包み、上に枝豆を飾る。
- ④蒸し器に入れ、中火で10分蒸す。



●コンコン焼き

●材料 (10個分)

油揚げ	5枚
A	{
納豆	2パック
レンコン水煮	100g
釜揚げしらす	80g
(ちりめん干し可)	
ねぎみじん切り	適宜
めんつゆ	少々
白ごま	少々
爪楊枝	10本

●作り方

- ①油揚げは半分に切り、レンコン水煮は、粗みじん切りにする。
- ②Aを合わせて10等分にし、半分に切った油揚げに詰める。
- ③爪楊枝で油揚げの口を留め、フライパンできつね色になるまで焼く。

