

埼玉県 熊谷市

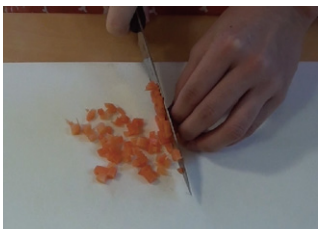
ゼリーフライ



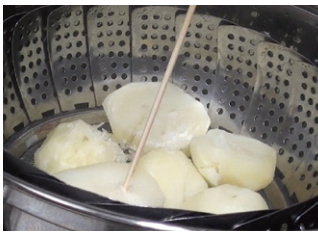
材料 (3～4人分)

じゃがいも	200g
おから	90g
玉ねぎ	30g
にんじん	15g
こしょう	少々
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
ウスターソース	適量

作り方



1. 玉ねぎとにんじんはみじん切りする。



2. じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。
蒸し器で軟らかくなるまで蒸す。



3. じゃがいもをつぶし、おから、玉ねぎ、にんじん、こしょうを入れて混ぜる。



4. 小判型に丸めて、かたくり粉をまぶす。



5. 180℃の油できつね色になるまで揚げる。



6. ウスターソースを全体につける。