

米粉のトッポギ風



★材料 (2人分)

米粉……………100g
キャベツ……………4枚
にんじん……………1/3本
れんこん……………1/2節
芝エビ……………4~6匹
(★ゆでて殻をむいておく)
信州しめじ……………少々
さやいんげん……………少々

【合わせ汁】

コチュジャン……………大さじ2
はちみつ……………小さじ1
醤油……………大さじ1
鶏ガラスープ……………1/4カップ

★作り方

- ①米粉をボウルに入れ、水を少しずつ加えて混ぜる。耳たぶ位の柔らかさになるまで練り合わせる。一口大に丸めて、真ん中にくぼみをつける。
- ②鍋にお湯を沸かして、①を入れ茹でる。浮き上がってきたら30秒くらい茹でて、すくって冷水にさらす。
- ③キャベツは、一口大に切る。にんじんは短冊切り、れんこんは皮を剥いて薄い半月切りにする。芝エビ、しめじ、いんげんも下処理しておく。
- ④フライパンにごま油を熱して、③を入れ炒める。全体にしんなりしてきたら、水気を切った②を加えてサッと炒め合わせる。合わせ汁を加えて全体にからめ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

※米粉 100gに対して水は 80~90mlが目安です。

※辛いのが好きな方は、コチュジャンを多くしてください。