

高野豆腐の肉巻き ジャがいも餡



4人分

高野豆腐 5個
豚肉しゃぶしゃぶ用 300g
大葉 15枚
ゆず胡椒 大さじ1~
小麦粉、卵、パン粉 適量

☆じゃがいも 300g
☆白だし 大さじ3
☆砂糖 少々
☆水 1cup
☆しょうが 1片

揚げ油 適量

1) 高野豆腐は熱湯に5分浸して戻す。
水けを切り、冷めたら水気を手で挟むようにしてギュッと絞り、3等分する。

2) 厚みを半分に切り、ゆず胡椒を塗って挟む。
大葉を乗せて豚肉で巻く。
小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げる。

3) じゃがいも、しょうがをすりおろし、☆を合わせる。
お鍋に入れてとろみがつくまでしっかり混ぜながら弱火にかける。
フライに添える。