



# ひじきのコロコロ揚げ



## 【材料】4人分

- ・ほしひじき・・・6g
- ・ゆで大豆・・・44g  
(乾燥大豆の場合は22g)
- ・さつまいも・・・44g
- ・砂糖・・・6g
- ・小麦粉・・・44g
- ・卵・・・12g
- ・水・・・16g
- ・油(揚げ吸油分)・・・適宜

## 【下処理】

- ・卵・・・割りほぐす
- ・ゆで大豆・・・洗って、水を切る  
(乾燥大豆の場合は、  
洗って、浸水し、柔らかくなるまで茹でる)
- ・さつまいも・・・皮をむき、小さめの角切りにし、  
水にさらし、アクをとる  
※大豆と同じくらいの大きさ
- ・ほしひじき・・・水で戻し、短めに切る

## 【作り方】

- ① 卵、小麦粉、水、砂糖を合わせて衣を作る。
- ② ひじき、大豆、さつまいもを加え、混ぜあわせる。
- ③ 油を熱し、スプーンなどで、一口大に落して揚げる。



## 【材料】4人分

- ・ホットケーキミックス・・・80g
- ・きな粉・・・20g
- ・干しプルーン(種なし)・・・40g
- ・豆乳・・・60g
- ・油・・・32g
- ・砂糖・・・4g

## 【下処理】

- ・ホットケーキミックス
  - ・きな粉
  - ・砂糖
- } 合わせてふるう
- ・干しプルーン(種なし)・・・熱湯に通し、刻む
  - ・豆乳、油・・・合わせて、混ぜる

## 【作り方】

- ① ホットケーキミックス、きな粉、砂糖、プルーンに  
合わせておいた豆乳、油を混ぜ合わせる。
- ② ①を、アルミカップに入れ、180℃のオーブンで  
10分焼く。

