

〈明星ねぎ〉

明星ねぎの串焼き

☆ ねぎとかに風味かまぼこを使って、韓国風の串焼きにしました。 ☆

《1人分のエネルギー量 258 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・明星ねぎ	/ 80 g	(A)	
・かに風味かまぼこ	/ 8本	}	・コチュジャン / 小さじ1/2
・片栗粉	/ 小さじ1		・しょうゆ / 大さじ1/2
・卵	/ 1/2個		・砂糖 / 小さじ1
・サラダ油	/ 小さじ1/2		・ごま油 / 1g
・韓国のり	/ 2g		・白ごま / 1g
			・にんにくすりおろし / 少々

◎作り方

- ① 明星ねぎは6cm長さに切り、太い部分は細く切る。かに風味かまぼこも同様に切る。
- ② 竹串に明星ねぎとかに風味かまぼこを交互に刺し、両面に片栗粉をまぶす。
- ③ ②を溶き卵にくぐらせ、フライパンで色よく焼く。
- ④ 器に盛り、韓国のりを細く切って飾る。Aを混ぜ合わせて煮詰めたタレを添える。

