

# カテェネ 農食ツアーリズム 「なばな」を使ったレシピ



## なばなのがんもどき

簡単に美味しく仕上がる  
ふわふわのがんもどき  
塩と生姜のシンプルな味付けで



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

柔らかい葉は 3cm 幅、  
火の通りにくい軸は小口  
切りにしましょう



#### POINT 2

最初にスプーンですくって  
形をととのえておくと、  
タワラ形にまとめやす  
くなります

### 〈材料 (10~12個分)〉

- なばな 30g
- 木綿豆腐 1丁
- 鶏ひき肉 100g
- パン粉 大さじ2~3
- 塩 ふたつまみ
- 生姜のみじん切り 大さじ1強
- 揚げ油 適量
- 塩 適量

### 〈作り方〉

1. なばなは葉の部分は3cm幅に切り、軸の部分は小口切りにする (point1)
2. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで重しをして、水切りする
3. ボウルに2の木綿豆腐と鶏ひき肉、パン粉を加えてなめらかに練り混ぜ、塩と生姜のみじん切りを加えて混ぜる
4. 3に1のなばなを加えて混ぜ、10~12等分する
5. 手に水を付けてタワラ形にまとめ (point2)、170度に熱した油でゆっくりきつね色になるまで揚げたら器に盛り付け、塩を添える