

## ちりめんご飯の揚げむすび



### 作り方

- ① ひじき・切り干し大根は、水で戻し1cmに切る。人参も1cmのせん切りにし、<A>で煮る。
- ② ハム・スライスチーズは、粗みじんに切る。
- ③ ご飯の半量に①・ちりめん5gを入れて混ぜ16個に丸める。
- ④ 残りのご飯に、②・ちりめん20gを入れて混ぜ8個の俵型にする。
- ⑤ ③・④に小麦粉・溶き卵・パン粉を付け180℃の油で揚げる。付け合わせの野菜と共に盛り付ける。

### 材料（4人分）

ご飯	660g
ちりめん	20g
スライスハム	2枚
とろけるスライスチーズ	4枚
ひじき（乾燥）	5g
切り干し大根	8g
人参	20g
小麦粉	20g
パン粉	24g
卵	1/2個
牛乳	12ml
揚げ油	適量

### <A>

薄口しょうゆ	大さじ1・1/2
水	大さじ1
砂糖	大さじ1
付け合わせ野菜	

明浜の特産物ちりめんは、カルシウムたっぷりです。ご飯に混ぜておにぎりにすると美味しいものです。それを、コロッケ風に揚げてみました。野菜と一緒に盛り合わせると、バランスもよく、ちょっとしたおもてなし料理にもなります。

