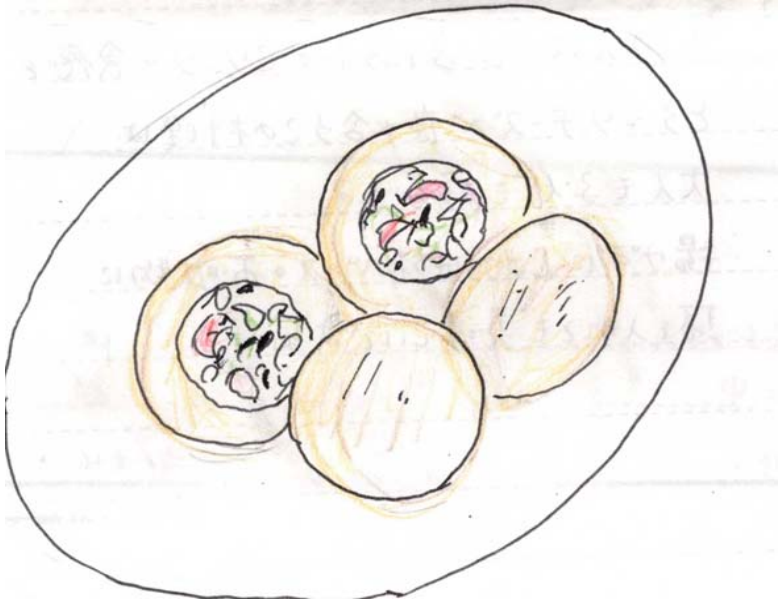
4．揚げ物（4品）

④真つぶのいももち揚げ　（作成者：北広島市）



【材料：4人分】

真つぶ	4 個	生姜	少々
甘エビ	8 尾	にんにく	少々
キャベツ	1/4 玉	じゃがいも	4 個
生椎茸	4 枚	片栗粉	適量
ねぎ	1/2 本	揚げ油	適量

調味料(A)

酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ3
オイスターソース	小さじ1
塩	少々

1. ジャガイモは皮を剥き、茹でて、熱いうちに潰し、片栗粉を加えて耳たぶぐらいの柔らかさにして芋団子をつくる。
2. 真つぶ、甘エビは1cm角に切り、酒、塩少々で下味をしておく。キャベツと椎茸は千切り、ねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。
3. 鍋に油を熱して、ねぎ、しょうが、にんにくを香りが出るまで炒め、真つぶ、甘エビを加え、キャベツと椎茸も加えて、(A)の調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
4. 【1】を八等分にして丸め、平らにし、【3】のあんの1/8をいれておまんじゅうの様に丸めて包み、中温の油でキツネ色になるまで揚げる。

【ワンポイント】
表面はさっくり、ふんわりとした、いももちの中から、とろーりジューシーな真つぶの味が活きた具から出てくる、何とも美味しい一品です。北海道らしい食材で、いつでも手軽に作れます。