

# はんぺん入り飛竜頭ひりょうず

## はんぺん入り 飛竜頭(ひりょうず)

調理時間  
40分以内



水切りした豆腐に具材を入れて揚げるだけ。  
はんぺん入りで外はカリッと中はふわっと。



### 材 料(6個分くらい)

- ・木綿豆腐 …1パック(300g) ・はんぺん…1袋(90g)
- ・乾燥ひじき…大さじ1/2 ・にんじん(3cmせん切り) …30g
- ・玉ねぎ(粗みじん) …1/4個分 ・しいたけ(粗みじん) …1枚
- ・生姜(せん切り) …15g

#### 《調味料》

- ・薄力粉…小さじ2 ・しょうゆ …小さじ1 ・塩 …小さじ1/2

### 作り方

- ①豆腐は重石をしてしっかり水切りをする。
- ②乾燥ひじきは2分ほど水につけて軽く戻す。
- ③豆腐、はんぺん、《調味料》を加えて混る。  
ひじき、玉ねぎ、しいたけ、生姜、にんじんを入れてよく混ぜ、6等分にし平らに丸める。
- ④160～170℃の油でこんがり揚げて完成。

レシピは和日配売場にてご用意いたしております。