

# かばやき風どんぶり

長芋と豆腐でうなぎのような食感に



## 材料(4人分)

豆腐	……	300g
長芋	……	100g
すりごま	……	大さじ 1
片栗粉	……	大さじ 1
塩	……	小さじ 1/2
味付け海苔	……	8枚
なたね油	……	大さじ 2
温かいご飯	……	適量
<たれ>		
しょうゆ	……	大さじ 4
みりん	……	大さじ 4
酒	……	大さじ 4
砂糖	……	大さじ 2

## る作り方

- 1 豆腐はレンジ 600W、2 分で加熱し、ざるに入れて水気をきっておく。
- 2 長芋はすりおろす。
- 3 水気を切った豆腐をつぶしながら 2 のボウルに入れてよく混ぜる。
- 4 3 に塩、すりごま、片栗粉を加えさらによく混ぜ 8 等分にする。
- 5 味付け海苔に 4 を平にのせ蒲焼きをつくる。
- 6 フライパンを熱し、5 をこんがり、両面焼いて取り出し、キッチンペーパーの上において余分な油をとりのぞく。
- 7 フライパンにたれの調味料を入れ加熱する。とろみがでて来たら、蒲焼きを入れて味をからませる。
- 8 温かいごはんにとっぷりたれをからませた蒲焼きをのせる。