



- ✓ お肉の代わりに名古屋かまぼこを使用！
- ✓ にんにくを使わないから匂いが気にならない！

材料 (約 15 コ分)

- えび (からつき) 約 45 ㄱ
- かたくり粉 (えびの下処理用) てきりょう
- 名古屋かまぼこ (1本の1/3) 約 35 ㄱ
- 白はんぺん (市販の1/4) 約 35 ㄱ
- たまねぎ 40 ㄱ
- しょうが 5 ㄱ
- もめんどうふ 50 ㄱ

調味料

- 酒 小さじ 4 (20cc)
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ 1/3
- かたくり粉 小さじ 1

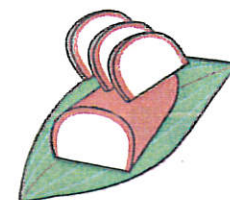


Q. 名古屋かまぼこって？

A. かまぼこの周りが朱色のかまぼこ。
熱田は昔から魚市場があって水産加工業者さんが
まだまだたくさんあるんです。

Q. お肉の代わりに「かまぼこ」？

A. かまぼこは「魚」のすり身だから
高たんぱくしつ、低カロリー！



- ① えびはからをむき、背つたをとり洗い流し、かたくり粉と少量の水で軽くもみ洗いし水気をとる。細かく切る。
- ② とうふはよく水気を切り、てきとうな大きさにちぎる。
- ③ かまぼこ、はんぺん、たまねぎは大きめのみじん切り。
- ④ しょうがは皮つきのまま細かいみじん切り。
- ⑤ ボールに①～④を入れ、調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑥ ぎょうざの皮に具をのせて包む。