

## 焼き海老団子と秋なすの煮物

～海老団子のかくし味に金ごまねりごま、煮汁にも金ごまねりごま、秋にふさわしい、こくのある煮物になります～



使用商品：金ごま純ねりごま 10 g × 6 p <http://www.kingoma.co.jp/p2-43.html>

金ごまいりごま 75 g <http://www.kingoma.co.jp/p2-37.html>

### <材料> 4人分

海老	8尾
れんこん	40g
干しシイタケ	3枚
調味料A	塩小1/2、酒大2
	片栗粉小2
	ねりごま 10g(1P)
オクラ	1パック
なす	2本
サラダ油	
調味料B	シイタケ戻し汁1/2カップ
	ねりごま 10g(1P)
	醤油大2、砂糖大1
	酒、みりん各大1
金ごまいりごま	大2

### <作り方>

1. 海老は殻と背ワタ、尾を取り包丁でたたく。
2. れんこんと戻した椎茸はみじん切りにする。
3. 1. 2. と調味料Aをよく混ぜ、平たく丸め、サラダ油大1で両面焼く。
4. なすは切りこみを入れ、食べやすい大きさに切り、サラダ油大2で両面焼く。
5. オクラは色よく茹でる。
6. 鍋に調味料Bを入れ、3. 4. を落としふたをし、弱火でさっと煮、オクラも加え、火を止める。
7. 器に盛り、金ごまいりごまをふる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>