

○しいたけとホタテのガレット

材料：①ホタテ 259 (11個分)

②白身魚 180g

③エビ 150g

④タコ 80g

⑤レンコン 115g

⑥卵白 2個分

⑦パセリ 適量

⑧塩、こしょう、みりん、カイエンヌペッパー、カレー粉 少々

⑨しいたけ 12個

⑩細かいパン粉

⑪片栗粉

1. ③を1cmぐらいに切って油でいためる。
2. ⑤を5mmぐらいの厚さに切って固ゆでする。
3. ④を7mmぐらいのサイの目切りにしておく。
4. ②と①をフードプロセッサーですり身状にしていき、パセリを入れさらに細かくする。
5. 4. に⑥と⑧を入れよく混ぜる。
6. 2. を適当な大きさに切ってフードプロセッサーで粗みじんにする。
7. 1. 2. 3. 4. 5. 6. をボールで合わせ混ぜる。
8. しいたけの内側に軽く片栗粉をはたいて7. を詰める。
9. 8. の詰めた方にだけパン粉をつけてフライパンに油をひき両面を焼く。
(あればオーブンでなければフライパンに蓋をして火が通るまで焼く)

