

# 優秀賞

## 超かんたん！がんも軸

考案者 **クックネーム**： 幼保連携型認定こども園すなはら 大森 典代 さん



### 【食べきり・使いきりポイント】

- 普段捨ててしまう部分を使用した。
- キャベツの軸、しいたけの軸、にんじんの軸、大根の軸は、水分が少なく、揚げ物に向いている。
- 歯ごたえがあることを生かした。
- 豆腐3個セットの1パック使いきり、はんぺん1袋使いきり。
- 卵や山芋などは使わず、ボウルひとつで混ぜるだけ。
- 乾燥の桜エビやひじき、切り干し大根などを入れたり、味つけはカレー粉や味噌を入れたり、バリエーションは無限大。

## レシピ（2人分）

### ◆材料・分量

木綿豆腐	150g
はんぺん	1枚(110g)
キャベツの軸	100g
しいたけの軸	
にんじんの軸や皮	
大根の軸や皮	
片栗粉	大さじ1~2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ポン酢（お好みで）	適量
油	適量

### ◆作り方

- 1 木綿豆腐は水を切っておく。  
(ペーパーに包んで重石をする)
- 2 軸は長すぎず細かすぎない程度に切る。
- 3 ボウルに、水を切った豆腐、はんぺん、切った軸を入れて手でほぐしながら混ぜる。
- 4 3にしょうゆと塩を加えて、硬さを見ながら片栗粉を加えて混ぜる。
- 5 30分くらいねかせる。
- 6 6個に成形して、160℃の油で7分揚げる。
- 7 お好みで、ポン酢でいただく。



野菜の軸や皮が、揚げ物に向いていることを考えて、歯ごたえのある手作りがんもができました。

### 【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課  
TEL:03-5654-8273