

料理名

よもぎ天（一口大10個分）

材 料

白身の魚 200g（冷凍したものを半解凍状態で使用）  
（骨・皮を取っておく）

えび 50g（冷凍したものを半解凍状態で使用）

A) 砂糖 大1  
酒 大1  
塩 小1  
しょうが 小1（すりおろし）  
香川本鷹 1本  
かたくり粉 大2  
卵白 1個分



よもぎ 10g（ゆでる）

玉ねぎ 50g（1cm角）

コーン 20g

チーズやウィンナーなど  
好みのものを…

揚げ油 適量

作り方

- ① 白身魚とえびをフードプロセッサーに入れ、すり身を作る。
- ② ①に、Aとよもぎを加え、再度フードプロセッサーにかける。
- ③ なめらかでもちっとした状態になったら、ボウルにうつし、玉ねぎとコーンを加える。  
★このとき生地のやわらかさはかたくり粉（分量外）で調整する。
- ④ 一口大にスプーンですくい、160℃でゆっくり色よく揚げる。