

★アレンジ らくらく 工夫ひとつで我が家のおいしい味★



『ひむかのすり身』は保存がきいて、さまざまレシピにも応用できます！

解凍もお手軽カンタン！我が家のメニューがふえる！ひろがる！

■解凍方法■

冷蔵庫に移し、自然解凍（目安として約3時間程度）お急ぎの際は、袋のまま流水にて簡単に解凍できます。一度解凍した物は再冷凍はせずに、お早目にお召し上がりください。

■ひむかのすり身天

- 1 解凍した「ひむかのすり身」をよく混ぜる。
- 2 食べやすい大きさに形をととのえる。
- 3 中温（160℃程度）に熱した油で、両面をじっくり揚げる。うすいきつね色になったらできがり！ 具材を加えるちょっとした工夫で、アレンジすり身天もできます。にんじん、ごぼう、たまねぎ、にら、枝豆、さつまいも・・・お好みの野菜を刻んで混ぜれば、野菜天のできあがり！混ぜる野菜に軽く片栗粉をまぶすと野菜がはずれにくくなります。）

■ピーマンのすり身づめ

- 1 解凍した「ひむかのすり身」をよく混ぜる。お好みで野菜のにみじん切りを入れるとカラフル。
- 2 ピーマンは半分に切って種を取り、中に片栗粉を軽くまぶしておく。
- 3 すり身をピーマンの中に詰めて形を整える。
- 4 少量の油を熱したフライパンで、中火で片面3分程度焼く。ケチャップを添えてもOK！

■お鍋・おでん・汁物に変わりつみれ

- 1 解凍した「ひむかのすり身（鍋・汁もの用）」をよく混ぜる。
※天ぷら用ですと、膨らみますので「汁物用」がおすすめです。
- 2 大葉の千切り、煎りごまを混ぜ合わせ、一口大の団子にする。
- 3 寄せ鍋やおでん、汁物の具材として、熱した汁に団子を入れて煮る。ニラ、ネギなどの香味野菜を細かく刻んで混ぜたり、もどした芽ひじき、おろし生姜を少量加えるだけでも香りよくいただけます。



■お好み焼き風

- 1 解凍した「ひむかのすり身」をよく混ぜる。
- 2 たっぴりのキャベツの千切りとすり身を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに少量の油を熱し、平らに整えたすり身を焼く。
お好みで豚肉やコーン、チーズを入れてもおいしいです。
- 4 仕上げに、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のり・・・などをトッピング。
タネに卵を加えて焼くとさらにふんわりと仕上がります。紅しょうがをアクセントに！



■ヘルシーすり身ハンバーグ

- 1 解凍した「ひむかのすり身」大1袋に、水切りした豆腐を半丁混ぜあわせてこねる。
- 2 フライパンに油を熱しハンバーグ状に形を整えたすり身を強火から中火で片面3分程度焼く。
大根おろしやぼんずで食べれば、更にカロリーオフでヘルシーです。
もちろん、ハンバーグソースでもOK！



※製品についてお気づきの点がございましたら、下記までお気軽にご連絡下さい。

製造・販売 宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地

ワークセンター 悠々 工房

TEL (0982) 63-6580
FAX (0982) 63-6582



天然記念物
カムリウミスズメ