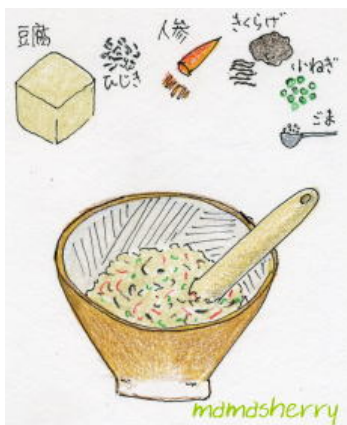


# 揚げたてがんもどき(飛竜頭)

## < 材料の目安 >

木綿豆腐	1丁
ひじき	大さじ1
人参	3cmくらい
きくらげ	1枚
ごま	小さじ2
小ねぎ	2~3本



## < 作り方 >

- 1.豆腐をしっかり水切りし、すり鉢ですりつぶす。
- 2.ひじきは水で戻して水気を切る。  
きくらげは水で戻して細切り、小ねぎは小口切り、  
人参は細く刻む。
- 3.豆腐にひじき、きくらげ、人参、小ねぎ、ごまを加えてよく混ぜ合わせ、丸めて中温の油でこんがりするまで揚げる。

## 心とカラダのワンポイントレシビ

今日は愚痴を言いませんでしたか？

人の悪口を言いませんでしたか？

愚痴や悪口は、幸せな人生を遠ざけてしまいます。