

# ママパパお役立ちレシピ(郷土料理がね)

がねの由来を知ってますか？

がねの意味  
揚げた形がカニに  
似ているんだよ

鹿児島弁でカニのことを  
がねと呼びます



## 材料(4人分)

さつまいも	120g
人参	100g
ごぼう	40g
にら	40g
卵	1個
小麦粉	80g
もち米粉	20g
植物油	適量
調味料	
砂糖	大さじ1
地酒	小さじ1
塩	小さじ1/5
薄口しょうゆ	小さじ1



## 作り方

1. さつまいも、人参はせん切りにし、ごぼうはささがき、にらは2cm位に切る。
2. 1に調味料と卵を入れて混ぜる。
3. 2に粉を加えて混ぜる。
4. 生地を手頃な大きさにして低い温度でゆっくり揚げる。最後に火を強くして、カラリときつね色に仕上げる。

## ひとくちメモ

野菜たっぷり使ったがねですが、ちょっと甘い味付けで、子どもたちの大好きなメニューです。  
材料に牛乳・スキムミルク・豆腐・かぼちゃ・小魚などを加えてアレンジしてみませんか。