

はんぺんのふんわり揚げ

材料 (4人分)

はんぺん	…	200g
鶏ひき肉	…	120g
乾燥ひじき	…	小さじ2
にんじん	…	60g
コーン	…	60g
卵	…	1個
片栗粉	…	大さじ4
カレー粉	…	小さじ2
揚げ油	…	適量



添え野菜

キャベツ	…	100g
レタス	…	60g
トマト	…	120g

作り方

- 1** はんぺんは粗みじんに切る。ひじきは水に戻す。にんじんは千切りにする。
- 2** ボウルにはんぺん・ひじき・にんじん・コーン・鶏ひき肉をすべて入れ、溶き卵、片栗粉、カレー粉を加え、混ぜ合わせる。
- 3** スプーンで**2**を一口大にすくい、油で揚げる。
- 4** 添え野菜を適当な大きさに切り、器に**3**と一緒に盛る。