

野菜ボール



材料〈大人 4 人分〉

豚ひき肉	40g
キャベツ	大きめ葉 1 枚
葉ねぎ	2~3 本
木綿豆腐	240g
小麦粉	80g
卵	1/2 個
食塩	少々
青のり	適量
お好みソース	適量

豚ひき肉をウインナーやベーコンに
変えてもおいしく作れますよ♪



〈作り方〉

- ① キャベツは粗みじん、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐に小麦粉を加えてねり、①と豚ひき肉・卵・塩・青のりを加えてよく混ぜ合わせる。
(生地が固い場合は水を加える)
- ③ ②をスプーンで丸めて 170℃の油で揚げる。
- ④ お好みソースをかける。