

鶏肉だんごの信号揚げ

材料 (4人前)

| | |
|-----------|-------|
| 鶏ひき肉 | 300g |
| コーン | 1缶 |
| にんじん | 1本 |
| 枝豆 | 200g |
| 揚げ油 | 適量 |
| 玉ねぎのみじん切り | 1/2個分 |
| みそ | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| A 小麦粉 | 大さじ2 |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| おろししょうが | 2かけ分 |



作り方

- ① 枝豆・にんじんを細かく刻む。
- ② コーンは汁をきりペーパータオルで水気を拭き取る。
- ③ ボウルに鶏ひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。
- ④ ③をひと口分にして丸め枝豆・にんじん・コーンをそれぞれにまぶしつける。
- ⑤ 170℃に熱した油で揚げる。 完成！！

- ・ 彩りがよく、見た目とネーミングのアイデアも工夫されており、食を楽しむことができます。
- ・ 味噌を使っているのでコクがあり、おいしく仕上がっていました。
- ・ 手間がかかるので大量調理には難しいが、にんじん・コーン・枝豆を生地に練りこみ落とし揚げにすると手間が大幅に減り、給食でもできるのではないかと思います。