



フィッシュボール

： 作り方 ：

[こども一人分]

• シーチキン缶	28g
• ジャガイモ	45g
• 玉葱	11g
• 人参	5g
• 片栗粉	5g
• 小麦粉	3g
• 卵	5g
• 塩こしょう	少々
• サラダ油	揚げ用

1. シーチキン缶はザルに上げて汁気をしっかりきり、じゃがいもは乱切りにしてマッシュ、玉葱、人参はみじん切りにして乾煎りにしておく
2. 1のじゃがいもが温かいうちに1の人参、玉葱、シーチキン缶、塩、こしょうを混ぜる
3. 2の粗熱がとれたら、小麦粉、卵、片栗粉を加えてさらに混ぜる
4. 3をスプーンですくって油で揚げる

作りやすい分量に変更して下さいね！