

あじのたこ焼き風



たこ焼きみた〜い
おいしい〜と大好評♪

《材料1人分》

- ・ あじのすり身：40 g
- ・ いかのすり身：20 g
- ・ 豆腐：40
- ・ キャベツ：20 g
- ・ 長ねぎ：5 g
- ・ 人参：5 g
- ★パン粉：5 g
- ★片栗粉：3〜4 g
- ★しょうゆ、塩：適量
- ・ ソース：3 g
- ・ マヨネーズ：3 g
- ・ 青のり：0.1 g



《作り方》

- ① 豆腐は水切りしておく。
キャベツはミキサーにかけて塩もみする。⇒絞って使う
- ② 長ねぎ、人参をミキサーにかける。
- ③ ボウルにあじ、いかのすり身、①、②、★の材料も入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 一口大に丸めながら、油で揚げる。
- ⑤ お皿に盛り付けして、ソース、マヨネーズ、青のりをかけたら出来上がり。