

れんこんボール

1人分 241kcal 食塩相当量 0.4g

材料：2人分

れんこん 75g

しょうが 小1かけ

鶏ひき肉 150g

卵 1/2個

薄力粉 大さじ2

塩 小さじ1/5弱

揚げ油（サラダ油） 適量

付け合わせ

ミニトマト・レタス・レモンなど

- ① れんこんとしょうがは、すりおろしてボウルに入れる。
- ② ①に鶏ひき肉、卵、薄力粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋に揚げ油を入れ、中温（160℃）に熱する。2本のスプーンを使って②をボール状にして、油に入れる。油の表面に浮いてきたら、火を強くしてからっと揚げる。

