

食材2つだけ!

はんぺん

×

鶏ひき肉



調理時間

15分

リーズナブルなのにボリューム満点!

はんぺん入りふわふわ肉団子フライ

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 150g
はんぺん …… 1/2枚(50g)
○片栗粉……………大さじ1
○酒……………大さじ1
○こしょう…………… 少々

●卵…………… 1個
●牛乳…………… 50ml
●薄力粉……………大さじ5
パン粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量

1 下準備

ポリ袋にひき肉、はんぺん、○を入れて袋の上からはんぺんを潰しながらよくもむ。8等分して丸める。

2 衣をつける

●をボウルに混ぜ合わせ、1をくぐらせてからパン粉をつける。

3 揚げる

170℃に熱した揚げ油で、2をきつね色に色づくまで揚げる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索