



### 《材料》

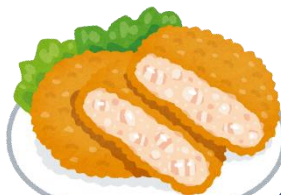
すり身 200g  
はんぺんで代用できるよ



玉ねぎ 60g スライス  
さやいんげん 20g 1センチ大に  
ニンジン 40g 千切りに  
片栗粉 30g  
たまご 1個  
塩 少々



パン粉  
油



### 《作り方》

- ① ビニールの中にすり身(はんぺん)「★」を入れもみもみ!
- ② 好きな形を作ろう!!
- ③ パン粉をつけよう
- ④ 油で揚げよう!



- ◎ おろしポン酢でさっぱり!
- ◎ パンにはさんでフィッシュカツサンド♥
- ◎ チーズをのせてとろ〜り♥

### 《作り方アレンジ》 こんなのおいしかったよ!教えてくださいね

- ◎ 季節の野菜を混ぜ込んでも、きっとおいしい!  
→ 枝豆 ・ コーン ・ アスパラ
- ◎ 半分とりわけして、カレー粉を混ぜても味変で楽しい!
- ◎ 中に、とろ〜りチーズを♥
- ◎ ヒジキを入れても、栄養抜群!!
- ◎ 素揚げで「さつまあげ」 ◎ そのまま「お鍋の具に」

