



豆腐ボール

＜材料・・・おとな4人分＞

木綿豆腐・・・・・・・・・・ 330g
 ツナ缶・・・・・・・・・・ 120g
 玉ねぎ・・・・・・・・ 95g（中1/2個）
 乾燥ひじき・・・・・・・・ 6g
 ホールコーン・・・・・・・・ 30g
 卵・・・・・・・・ 30g（1/2個）
 小麦粉・・・・・・・・ 24g
 片栗粉・・・・・・・・ 24g
 ケチャップ・・・・・・・・ 適量
 揚げ油・・・・・・・・ 適量

＜作り方＞

- ① ひじきを水で戻し、水をきる。
- ② 豆腐の水気をきる。
（水切りは豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで3～4分加熱でもOK）
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ コーンは水をきり、ツナは油をきる。
- ⑤ ①～④と溶き卵、小麦粉、片栗粉、を入れて混ぜる。
- ⑥ 180℃の油にスプーンで⑤を食べやすい大きさにまとめてそっと入れ、こんがり揚げる。
- ⑦ ケチャップをのせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	271 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	16.8 g
塩分	0.7 g

ツナ缶を鶏ひき肉変えてもおいしくできます！

