

サバボール

<4人分>

<材料>

サバ水煮缶	1缶
豆腐	1丁
大根	100g
しょうが	1片
卵	2個
コーン缶(小)	1缶
青ネギ	30g
ごま油	大1

A めんつゆ	大1
酒	大1
片栗粉	小1

<作り方>

- ① 豆腐は水切りし、ほぐす。
- ② 大根はおろし金でおろし、しょうがもすりおろす。
- ③ 青ネギはみじん切りにする。
- ④ 片栗粉は小さじ2の水で溶く。
- ⑤ ボウルに汁気を切ったサバ、コーン、豆腐、卵、青ネギ、しょうがを入れてよく混ぜ、8等分にして丸める。
- ⑥ フライパンにごま油をひき、⑤を両面に焼き色がつくまで焼き、Aを入れて煮からめる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、大根おろしをのせ、青ネギ(分量外)を散らす。

