

野菜サラダとはも

材料	分量（6人分）	作り方
はものミンチ	120 g	① 玉ねぎはみじん切りして、フライパンで炒めて冷ましておく。キャベツはみじん切りにして玉ねぎと一緒に軽く絞っておく。 ② ボウルに鱈のミンチと①、水切りをした豆腐、片栗粉、塩、こしょうを入れて泡立て器でよく混ぜ、18～24等分にして丸める。 ③ ②に小麦粉をまぶし、卵を溶いてくぐらせ、パン粉を付ける。 ④ 揚げ油を中弱火に熱し③を入れて、10分位返しながら両面をきつね色に揚げる。 ⑤ 器に野菜を盛り ④を置いて梅マヨネーズで食べる。 野菜ーレタス・トマト・紫玉ねぎ・きゅうり・パプリカ
玉ねぎ	1/4個	
キャベツの葉（1枚）	70 g	
木綿豆腐	40 g	
片栗粉	大2	
塩・こしょう	各少々	
小麦粉	大3	
卵	1個	
パン粉	30 g	
揚げサラダ油	適量	
【梅マヨネーズ】		【梅マヨネーズ】 ① 梅干しをみじん切りにする。 ② ボウルに梅干しを入れ、はちみつを入れよく混ぜてマヨネーズ、りんご酢加えて泡立て器で混ぜ合わせる。
梅干し	3個	
はちみつ	大2	
マヨネーズ	大5	
りんご酢	大1	