
10/16 (水) はんぺんでふわカリナゲット (佐藤利恵さん)

(材料 1 皿分)

はんぺん：1 枚

鶏ひき肉：100g

A { マヨネーズ：大さじ1

片栗粉：大さじ1

塩・こしょう：少々

おろしにんにく：小さじ1

おろししょうが：小さじ1

カレー粉：大さじ1

粒コーン：大さじ1

ピザ用チーズ：大さじ1

サラダ油：大さじ3

- ① 厚手のビニール袋にはんぺんを入れてつぶす。
- ② 鶏ひき肉を加えて揉み、A を入れて更に揉む。
- ③ ②の半分を別のビニール袋に取り分け、カレー粉を混ぜる。
- ④ もう半分にコーンとチーズを混ぜる。
- ⑤ ビニール袋の下端を切り、トレイに一口大に絞り出し形を整える。
- ⑥ フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。
- ⑦ レタス、トマトなどと器に盛り付けて完成。

(飾り用) レタス、トマトなど

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。