



11/12(水) かにかまクリームコロッケ

(材料)

かに風味かまぼこ：2～3本

はんぺん：1/2 枚

ホワイトソース（缶詰）：大さじ4

パン粉：適量

サラダ油：適量

飾り用の葉野菜、トマト：適量

① ポリ袋にはんぺんを入れて潰し混ぜる。

② ①にほぐしたかに風味かまぼこ、ホワイトソースを加えて混ぜ、袋の端を切って、パン粉を敷いたバットに絞り出す。

③ 上からパン粉をかけて全面にまぶし、多めの油で揚げ焼きにする

④ 皿に葉野菜などと一緒に盛り付ける。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。