



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 数の子ゴロゴロ はんぺんボール



一人あたりのエネルギー <b>192kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 <b>約20分</b> <small>※数の子の塩抜き時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

はんぺん	1枚
数の子	10g
サラダ油	適量
マヨネーズ	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ1
ねりわさび(チューブ)	3~4cm
片栗粉	小さじ2
青のり	小さじ1

### ■作り方

- ①はんぺんを袋の上からつぶす
- ②数の子は水気を切り、粗みじん切りにする
- ③ビニール袋に①とAの材料を入れ混ぜ合わせる
- ④③に数の子を入れて混ぜ合わせ、等分に分けて丸める
- ⑤フライパンに油を引き、④をころがしながらこんがり焼く
- ⑥器に盛り付ける



数の子は大きめの粗みじんで切ると食感が残って  
美味しくいただけます♪

cooking memo