

【タイトル】 2しゅるいのオクラんボール

【材料】

①オクラボール

オクラ 10本
木綿豆腐 1/2丁
卵 1個
しょうゆ・みりん
各小さじ1
塩・こしょう 少々
飾り用にんじん・
そうめん 各少々
小麦粉 適量
揚げ油 適量



②肉団子

オクラ 2本
鶏ミンチ 100g
ウズラの卵 4個
しょうゆ・みりん
各小さじ1
塩・こしょう 少々
パン粉 10g
小麦粉 適量

③たれ

薄口しょうゆ 20cc、和風だし・みりん・
片栗粉 各小さじ1、水 50cc

【作り方】

- ① 1. オクラとにんじんは硬めに茹でる。
2. オクラと豆腐をミキサーにかける。
3. ボールにしょうゆ、みりん、塩・こしょうを入れておく。
4. 2と3を混ぜて丸いボールの形にする。
5. 4のボールのまわりににんじんとそうめんを付けて揚げる。
- ② 1. ボールにミンチとしょうゆ、みりん、塩・こしょう、パン粉を混ぜ、真ん中にうずらの卵を入れて丸くする。
2. 1のまわりにオクラを輪切りに切ったものを付けて油で揚げる。
- ③ 1. 材料を鍋に入れて、火にかける。
とろみがついたら、①、②を盛り付けたものにかける。