ベジたまる

材料(2人分)

ご飯・・・・・・・・・・・茶碗2杯(300g)
オクラ・・・・・・・・・・4本
かつお節・・・・・・・1パック
塩昆布・・・・・・・・・約大さじ2(10～15g)
とろけるチーズ・・・20g
味付すり身・・・・・・250g
揚げ油・・・・・・・・・適量
グリンリーフ・・・・・ 4枚

作り方

①オクラを洗い、輪切りにする。
②ご飯にかつお節、塩昆布、①を混ぜる。
③ラップの上に②を等分にして広げ、中央にとろけるチーズを入れ、ラップを絞って丸いおにぎりにする。
④③を味付すり身で包む。
※油を薄く塗ったラップにすり身を広げ、おにぎりを包むと、すり身がベタベタ付かない。
⑤④を 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
⑥⑤をグリンリーフで巻き、ワックスペーパーで包む。

指宿市健幸レシピ 平成28年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品