



## 実えんどう・かぼちゃレシピ 野菜入りつけあげ

色んな野菜を入れ、見た目や中を色とりどりにするところを工夫した。

### 材料(4人分)

実えんどう……………15粒  
むきえび……………40g  
にんじん……………20g  
スナックえんどう……1本  
かぼちゃ……………40g  
オクラ……………2本  
味付すり身……………160g  
揚げ油……………適量

### 作り方

- ① 材料を細かく切る。
- ② すり身の中に①を混ぜて丸める。160℃位の油で色づくまで揚げる。

[1人分の栄養量]エネルギー:133kcal, 食塩相当量:0.5g