

卵・牛乳・小麦不使用

スコッチエッグ風



〈材料〉 4個分

豚ひき肉	160g	〈衣〉	
塩	2g	かたくり粉	16g
たまねぎ	80g	コーンフレーク	20g
なたね油	2g	なたね油(揚げ用)	適量

〈卵もどき〉

かぼちゃ	40g
かたくり粉	4g
じゃがいも	120g

〈ソース〉

ソース	適量
ケチャップ	適量



【作り方】

- ①たまねぎはみじん切りにし、なたね油で炒め、冷ましておく。
- ②豚ひき肉に塩を加えて粘りが出るまでよく混ぜ、炒めたたまねぎを加え、混ぜ合わせておく。

〈卵もどきを作る〉

- ③かぼちゃは茹でてつぶして、かたくり粉を混ぜ合わせて丸める。丸めたものにラップをしてレンジで20秒程度加熱する。
- ④じゃがいもは茹でてつぶし、③の丸めたかぼちゃを包む。

〈形を整えて揚げる〉

- ⑤肉の生地を手に広げ、卵もどきを包んで丸くまとめる。
- ⑥かたくり粉に水少量を加えて溶いたものにくぐらせ、細かく砕いたコーンフレークをまぶす。
- ⑦170℃の油で、色づくまで揚げて出来上がり！
(ソースは、お好みで)



マッシュしたかぼちゃとじゃがいもで簡単卵もどき！

