

# 白菜ボール



## 材料（3～4人分）

木綿豆腐	…1丁1		
白菜	… 1/4玉		
青ネギ	… 2束		
サラダ油	…適量		
A	{	干しエビ	… 10g
		片栗粉	…大さじ3
		中華顆粒ダシ	…大さじ1

## 作り方

- 1)木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、600wの電子レンジで5分加熱する。電子レンジから取り出し、しっかり水切りを行う。
- 2)白菜をみじん切りにする。食品用のビニール袋に入れて絞り、水分を抜く。
- 3)みじん切りにした青ネギと①の木綿豆腐、Aを②のビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- 4)たこ焼き器にサラダ油をひき、丸く焼いたらできあがり。



色鮮やかで食感が楽しい一品♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

