

冷凍ネバリストーとろろを使った



< 材料 >

◎ネバリストーとろろ … 各200g

・卵 ・小麦粉 ・パン粉

①ひき肉 … 100g 玉ねぎ … 1/4個

椎茸 … 2個 塩コショウ

②海老 … 60g 玉ねぎ … 1/4個

パセリ・チーズ・マヨネーズ・塩コショウ

③明太子 … 1/2腹 玉ねぎ … 1/4個

チーズ・醤油・バター

コロック



< 作り方 >

※ネバリストーとろろは解凍しておく。

1. 玉ねぎ・椎茸をみじん切りにする。
海老はボイルし、お好みの大きさに切る。
2. ①②③の分量の玉ねぎを炒め、しんなりしたら3等分にする。ネバリストーは丸めやすくするため、レンジで軽く水を飛ばしておく。
3. ①炒めた玉ねぎに、ひき肉・椎茸を加え中火で炒める。
火が通ったら塩コショウで味を付けて冷ます。
冷めたら、ネバリストーとろろを加えて混ぜ合わせておく。
②炒めた玉ねぎ・ボイルした海老、その他の材料を加え混ぜ合わせておく。
③炒めた玉ねぎにその他の材料を加え混ぜ合わせる。
4. ①②③の具をお好みの大きさに整えて、
小麦粉→溶き卵→パン粉の順につける。
5. 180℃程度の油できつね色になるまで揚げて完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社