



手作りカッテージチーズを使った

フワフワがんもどき

ざいりよう 材料 (4人分)

カッテージチーズ	・・・約100g (※)
豚ミンチ	・・・50g
人参	・・・20g
まいたけ	・・・15g
枝豆	・・・15g
ひじき	・・・8g
A { 卵白	・・・1個分
塩	・・・小さじ1/2
片栗粉	・・・大さじ3
揚げ油	・・・適量



つくりかた

① 材料を用意する。



水けをきる



〈切り方〉

- ・人参 ・・・粗めのみじん切り
- ・枝豆 ・・・粗めのみじん切り
- ・まいたけ ・・・薄い1cmくらいの角切り
- ・ひじき ・・・水で戻して水けをきる

・カッテージチーズ ・・・手作りしたものを使用します。

※(牛乳500ml、レモン汁大さじ2で作ったものを使用)

詳しい作り方は『手作りカッテージチーズ』の作り方を参照してください。

②ボールにカッテージチーズと肉、人参、枝豆、まいたけ、ひじきを混ぜ合わせる。そこによく溶いた卵白、塩を加える。最後に片栗粉を加えてよく混ぜる。



③鍋で170℃に熱した揚げ油に②をスプーンですくって落としながら、こんがりきつね色に揚げる。



170℃



※お好みで大根おろしかポン酢でどうぞ。

カッテージチーズは、サラダにのせるだけでなく、揚げてもおいしいよ！
中の具は椎茸やいんげんなどお好みで変えてみてね。