

## なばなボール



### 材料 【2人分】

じゃがいも	200g
なばな	50g
片栗粉	大さじ2
粉チーズ	小さじ2
塩、こしょう	少々
揚げ油	適宜

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 222 kcal

 塩分 0.6 g

## 作り方

- 1) なばなは茹でて、粗みじん切りにしておく。
- 2) じゃがいもは茹でるか、電子レンジで加熱する。熱いうちにフォークでつぶし、1)・片栗粉・粉チーズ・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- 3) 2) を手で軽くこねてまとまるようにし、一口大のボール状にする。
- 4) 揚げ油を170~180℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。

### Cooking Point

・カレー粉や刻んだハム、ベーコンなどを混ぜ込んでもおいしいです。



対象：子どもから  
ご年配の方まで