お好み揚げボール

＜材料＞

	（1人分）
絹ごし豆腐	25g
ちりめんじゃこ	5g
キャベツ	15g
かつお節	0.4g
上新粉	10g
塩	0.1g
てんぷら油	3cc
とんかつソース	3cc
あおのり	0.1g

＜作り方＞

①
キャベツは粗いみじん切りにします。
豆腐はザルなどを使って、水気をきっておきます。
かつお節は乾煎りして水分をとばし、香ばしくしておきます。

②
みじん切りにしたキャベツは絞って水気をきり、ちりめんじゃこ、豆腐、かつお節、上新粉、塩をボールなどの容器に入れてしっかり混ぜ合わせます。

③
やさしく手のひらで丸めて、150℃ぐらいの少し低めの温度の油で揚げていきます。
5分ぐらいじっくり時間をかけて、カラッときつね色になるまで揚げます。
揚げあがったら、お皿に盛りつけてソースと青のりをかけて出来上がりです。