



タケノコとサケの コロコロボール

ちょっと一言！

・手軽に作ることができるので、子供たちと一緒に
作ってみてください！

材料名	(4人分) 分量
タケノコ	200g
はんぺん	2枚
サケフレーク	大さじ4
みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ4
//	少々
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3

- ①タケノコをみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ②ビニール袋にはんぺんを入れてもみほぐし、ボールに移す。
- ③②にみりん、サケフレーク、水溶き片栗粉、①のタケノコを加えよく混ぜる。
- ④材料が混ざったら、丸めて表面に片栗粉をつける。
- ⑤フライパンに約1cmの油を入れて熱し、④を入れて転がしながら焼く。
- ⑥ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせてオーロラソースを作り、コロコロボールにかけて完成

レシピを作った団体・人
俵山どんぐり（長門市）