

桜えびとイカのチーズボール

おすすめの味わい: 辛口



イカのコリコリとした食感が楽しい。桜えびの風味にチーズがアクセントな、オトナのチーズボール。冷酒のおつまみに美味しさがたまりません。

調理時間: 20分

カロリー: 298Kcal (1人分)

塩分: 1.5g (1人分)

■材料(2人分)

イカ ※するめ・剣先など(1杯)、桜えび(10g)、
玉ねぎ(1/2個)、粉チーズ(80g)、卵(1個)、
小麦粉(大さじ3)、揚げ油(適量)、パセリ(少々)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

作り方

- 1 イカは内臓を取りザク切りする。
- 2 ①に桜えびを加えフードプロセッサーにかけ、つぶす。
- 3 ボールに②と玉ねぎのみじん切り、卵・粉チーズ・小麦粉を加え混ぜ2.5cmの団子に丸める。
- 4 ③を160度～170度くらいの油でカリッと揚げる。
- 5 器に、パセリとともに盛る。