

## シーフード みそ カツ



材 料 ( 5 人 分 )	びん長 (小)	1	尾	みそ	100	g
	豆腐	1	丁	マヨネーズ	適	量
	卵	3	個	パン粉	1	袋
	長ネギ	1	本	揚げ油	適	量
	しょうが	1	片			

- 作 (1) 魚はおろして、フードプロセッサーかすり鉢でミンチにする。  
 (2) 豆腐は水気を切っておく。  
 り (3) 長ネギ、しょうがはみじん切りしておく。  
 (4) (1)に(2)と(3)、卵、みそ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。  
 方 (5) 適当な形にして、パン粉を付け、揚げる。

一  
口  
メ  
モ