

ふわふわイカ団子の ケチャップ炒め



材料（2人分）

- イカ（切身） 150g
- はんぺん 1枚（90g）
- おろし生姜 小さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- 玉ねぎ 1個
- 油 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- ◆トマトケチャップ 大さじ2
- ◆砂糖 大さじ1
- 揚げ油 適量

作り方

1. イカの切り身はかるく水分を拭き取る。はんぺんはひと口大にちぎる。イカとはんぺんをフードプロセッサーに入れ、なめらかにする。途中、おろし生姜と片栗粉を加える。
2. 揚げ油を170℃に温める。1をスプーン2本を使って丸め、5分程度キツネ色になるまで揚げる。

3. 玉ねぎは太めのせん切りにする。フライパンに油を加えて熱し、玉ねぎを炒める。
4. 酒を加えて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
5. 2のイカ団子と◆を加えひと混ぜしたら完成。

ワンポイントアドバイス

- ・はんぺんに味が付いているので、団子を作るときには調味料は不要です。
- ・イカの旨味がたっぷり詰まったふわふわ食感で、子どもも食べやすく仕上がっています。