

ふらの野菜を使った 逸品レシピ紹介

キャロットボール



材料

人参……………3本
豚ひき肉………200g
じゃがいも………1/2個
玉ねぎ……………1/2個
小麦粉……………適量
サラダ油………適量
A [卵1個、カレー粉大2、塩コショウ適量]

作り方

- 1.人参1/2本と玉ねぎ、じゃがいもをみじん切りにする。
 - 2.豚ひき肉とAを入れよくまぜ、小さめのボール状にする。
 - 3.残りのにんじんをスライサーで千切りにし、小麦粉をまぶす
2を人参でくるむように丸める。
 - 4.180℃の油で揚げる。
- 【味付けポイント・自己PR】
☆カレー味なので人参が苦手な人でも食べられるかも。

JAふらの南富良野支所女性部
「漬物・特産物料理コンクール」レシピ集より
第42回(平成25年) 南富良野町幾寅 柴田 真由美さん考案レシピ

[ふらの野菜を使った逸品レシピ集へ](#)