



### 【材料】（4人分）

かぼちゃ	1/4個(300g)
ツナ（油漬缶詰）	100g
溶き卵	1個
白ごま・黒ごま	各大さじ2
パン粉	大さじ3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
小麦粉	適量
ラディッシュ（あれば）	

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り、ラップをかけずに電子レンジで1分強加熱する。皮をむき、おろし金ですりおろす。
- ②①、ツナ、パン粉、塩、こしょう適量を混ぜ、8等分して俵型にまとめる。
- ③パン粉1カップに白ごまと黒ごまを混ぜる。
- ④②に小麦粉、卵、③の順に衣をつけ、中温の揚げ油で揚げる。器に盛り、飾り切りをしたラディッシュを添える。