



### 【材料】（4人分）

|             |            |
|-------------|------------|
| かぼちゃ        | 1/4個(300g) |
| ツナ（油漬け缶詰）   | 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。