卵サラダフライ

調理時間 約20分
カロリー 164kcal(1個分)

材料 (8個分)

ゆで卵	4個
玉ネギ	1/2個
キャベツ	2枚
塩・コショウ	各少々
マヨネーズ	大さじ2
小麦粉	適量
溶き卵	1/2個分
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

1. ゆで卵と玉ネギは粗みじん切りに、キャベツは茹でて千切りにし、塩、コショウ、マヨネーズを加えて混ぜる。
2. (1)を8等分にして小判形に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
3. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して180度に設定する。(2)を3分ほど揚げる。

家族人気メニューに家計にやさしい節約メニューでもあります。