

外はサクッ、中はジューシー！

ビーフボールフライ



30分

1個分
115
kcal

DELISH
KITCHEN



外はサクッ、中はジューシー！ ビーフボールフライ

30分

1個分
115
kcal



材料（8個分）

牛切り落とし肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
パン粉	適量
サラダ油	適量

☆下味

オイスターソース	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1
塩こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ 1/2

★バター液

薄力粉	30g
水	50cc

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600W のレンジで 1 分加熱する。水気をしっかりと切り、粗熱をとる。
- 2 牛肉は細くなるまでたたく。
- 3 ボウルに牛肉、玉ねぎ、オイスターソース、おろしにんにく、塩こしょうを入れてもみ込み 10 分おく。別のボウルに★を入れて混ぜる（バター液）。
- 4 具材が入ったボウルに片栗粉を入れて混ぜ、8 等分にしてまるめる。バター液、パン粉の順に衣をつける。
- 5 鍋に高さ 4cm 程度のサラダ油を入れて 180°C に熱し、④を入れてきつね色になるまで転がしながら揚げる。