

料理名	準備時間	調理時間	分量
まっするクン（ミートボール）	15分	30分	2人分
	1	玉ねぎを細かくみじん切りにする。 キッチンペーパーで豆腐の水気を取る。	
	2	マッスルミート・玉ねぎ・豆腐・パン粉・片栗粉をボウルに入れ、 塩コショウ・マヨネーズを挿し味に加えて、混ぜ合わせる。	
	3	混ぜ合わせた具材のボウルにラップを被せ、 冷蔵庫で15分間冷やす。 (※時間がない時は、この手順3を省いてもよい。)	
	4	具材をスプーンですくい、形を整えて唐揚げ粉をまぶす。 食用油をフライパンで温め、具材を揚げる。	
	5	具材がきつね色になったら、油を切り器に盛って完成。 好みに応じて、ケチャップまたはソースで味わう。	
材料	6		
マッスルミート… 250g 玉ねぎ… 1/2個 豆腐… 1/2丁 パン粉… 適量 片栗粉… 適量 唐揚げ粉… 適量 塩コショウ… 少々 マヨネーズ… 少々 食用油… 適量 ケチャップまたはソース	7		
調理のポイント 1) 手順3. を加えると食感がさらに増すので、時間があれば行うと良い。 2) ケチャップ・ソースの他、チリトマトソースで味わうのもおすすめ。			