



毛豆肉丸子



材 料：玉米醬3/4杯、甜玉米粒（熟）100公克、毛豆仁100（熟）公克、洋火腿50公克、紅蘿蔔50公克、雞蛋1個、絞肉100公克

調味料：麵粉1 1/4杯、油炸粉5湯匙、糖2茶匙、鹽2/3茶匙、胡椒粉少許、炸油半鍋

- 做 法：**
1. 洋火腿切0.5公分平方，紅蘿蔔切細丁。
 2. 所有材料加調味料拌勻，用左手拇指與食物擠成小丸子，一一投入熱油鍋內炸成金黃色即可撈起。
 3. 炸好的肉丸子沾蕃茄醬或甜辣醬，趁熱吃。