



* 材 料 * 子ども4人分 *

・じゃがいも	250g	・薄力粉	8g
・キャベツ	40g	・水	25ml
・ねぎ	40g	・油	適量
・しらす干し	20g	・中濃ソース	適量
・片栗粉	10g	・青のり	適量

* 作 り 方 *

1. キャベツ、ねぎはみじん切りにする。
2. じゃがいもは皮をむき、大きめに切って茹でる。
やわらかくなったら茹で汁を捨て、再び火にかけ水分をとばし、マッシャーで潰す。
3. 2に塩抜きしたしらす、片栗粉、1を加えて混ぜる。
等分に分けて、丸める。
4. ボウルに薄力粉と水を入れてよく混ぜ、3をくぐらせて、
180℃の油できつね色に揚げる。
5. 4に中濃ソースをぬり、青のりをかける。

