

ポテトたこ焼き風

【 材 料 】

		(4人分)
じゃが芋	...	220g
片栗粉	...	10g
キャベツ	...	36g
ねぎ	...	32g
しらす干し	...	20g
小麦粉	...	7.2g
水	...	24g
油	...	16g
ソース	...	20g
青のり	...	少々

【 作り方 】

- ① キャベツ、ねぎはみじん切りにする。
- ② じゃが芋は皮をむき、大きめに切り茹でる。
柔らかくなったら茹で汁を捨てて、再び火にかけて水分を飛ばし、マッシャーで潰す。
- ③ ②に片栗粉と①、塩抜きしたしらすを加えて混ぜる。等分に分け、丸める。
- ④ ボウルに小麦粉と水を入れよく混ぜ、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、青のりをかけたら出来上がり！

