

# タラのポテトボール



☆平成28年度食育レシピコンテスト★

「僕・私に任せて！」

オリジナル・アイデアレシピの入賞作品です。



【材料：2人分】

たら(切り身)	2切れ
じゃがいも	大1個
たまご	1/2個
なま生クリーム	大さじ
しお塩	適量
こしょう	適量
あぶら油	適量

① たらは骨をとる。じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。

② なべに①を入れ、ひたひたに水を入れゆでる。じゃがいもがやわらかくなったら

湯をすてる。再び火にかけ水分をしっかりとばす。

③ ②をボールに入れつぶす。卵・生クリーム・塩・こしょうを加えませ合わせる。

④ スpoonで③を一口大に丸め、180℃の油であげる。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。

