

タラのポテトボール



【材料：2人分】



たら(切り身)	2切れ
じゃがいも	大1個
卵	1/2個
生クリーム	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
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。

しょいく
食用レシピコンテスト おうぼ
応募467通の中から選ばれました。

