

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・こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ④ スプーンで③を一口大に丸め、180℃の油であげる。

食育コンテスト 応募467通の中から選ばれました。

