

タラのポテトボール



へいせい わんどしょくいく
★平成28年度食育レシピコンテスト★

ぼく わたし まか
「僕・私に任せて！」

にゅうしょうさくひん
オリジナル・アイデアレシピの入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



| | |
|-------------|-------------|
| たら(切り身) | 2切れ |
| じゃがいも | 大1個 |
| たまご 卵 | 1/2個 |
| なま 生クリーム | おお 大さじ |
| しお 塩 | てきりょう 適量 |
| こしょう | てきりょう 適量 |
| あぶら 油 | てきりょう 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。

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。

