



つくってみませんか

《材 料》(4人分)

じゃがいも	600g	
	(半分に切る)	
ちりめんじゃこ	20g	
青じそ	7~8枚	
	(みじん切り)	
A	バター	10g
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	薄力粉	大さじ4
薄力粉	適量	
サラダ油	大さじ1~2	
青ネギ	適量	
ケチャップ、マヨネーズ	適量	

じゃが チリメン お焼き



《作り方》

- ① 耐熱皿にじゃがいもを並べ、ラップをふんわりかけて電子レンジで12分加熱する。竹串が通ったら2分ほどおいて粗熱をとり、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ② ボウルに、①、ちりめんじゃこ、青じそ、Aを入れよく混ぜ合わせ、小判形に整えて薄力粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で②を両面こんがり焼く。
器に盛り、小口切りにした青ネギを散らし、ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースをかける。
(健康福祉部会 食生活改善推進会)

