

🍷 ハッシュドポテト風 🍷



材料(子ども 5 人分)

じゃがいも	300g(2 個)
塩	少々
片栗粉	30g (大さじ 3 と小さじ 1)
さくらえび	5g
青のり	1g(ひとつまみ)
揚げ油	適量
ケチャップ	20g (大さじ 2 と小さじ 1)

つくり方

- ① じゃがいもは、茹でてよくつぶしておく。
- ② さくらえびは、袋の中で細かく砕いておく。
- ③ ①に②で砕いたさくらえびと青のり・塩・片栗粉を入れてよく混ぜ、形を整えて油で揚げる(170 度程度)。
- ④ お好みでケチャップをかける。

栄養士よりワンポイント

③の片栗粉は、硬さを見ながら少しずつ入れるのがポイント。
耳たぶくらいの硬さになったら OK です。
おやつにもおかずにもなります。