

大豆入りコロツケジャコ衣

一関市千厩町磐清水字躑躅^{つづじ} 菊地 栄子^{えいこ}さん

◀材料▶(4人分)

ジャガイモ……………280g
大豆……………120g
削り節……………1袋(5g)
ちりめんじゃこ……………適量
白ゴマ……………適量
小麦粉……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
卵……………1個(溶き卵)
揚げ油



◀作り方▶

- ①ゆでたジャガイモを熱いうちにつぶす。
- ②大豆は一晩水に浸し、塩ゆでし粗く刻み、ジャガイモと混ぜ合わせる。
- ③削り節も入れて混ぜ、小麦粉、しょうゆも加えて混ぜる。
- ④丸く形を整え、溶き卵にくぐらせ、ジャコと白ゴマをまぶし、170℃の油できつね色に揚げる。

*ジャガイモに代えて、里芋もおすすめです。

*カルシウム豊富で骨元気に。