

入賞

三種のじゃが丸

竹原小学校6年 宮之原 仁美



アピール
ポイント



竹原産のじゃがいもが
ゴマとからみ合ってと
てもおいしいです。

材料（4人分）

じゃがいも	6個
<small>めんたいこ</small> 明太子	<small>ひとはら</small> 一腹
マヨネーズ	適量
チーズ	20 g
しらす干し	10 g
牛乳	20cc
塩	1つまみ
卵黄	2個
小麦粉	適量
ごま	適量
油	適量

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもの皮をむき、ラップに包んでレンジで加熱する。明太子はマヨネーズと混ぜておく。
- ②じゃがいもをつぶし、塩・牛乳を加える。
- ③12等分にして、軽く丸める。
- ④丸めたじゃがいもの中に、①でマヨネーズと混ぜておいた明太子・チーズ・しらす干しをそれぞれ入れ、3種類つくる。
- ⑤④に小麦粉をまぶし、卵黄をつけてごまをまぶす。
- ⑥フライパンに多めの油を入れ、カリカリに焼く。

6

- ・じゃがいもの中に明太子・チーズ・しらす干しと3種類あるので、何が出るか楽しんで食べられます。
- ・ごまの風味がきいています。

