

朝食野菜メニュー部門

ポテトおろしのちぢみ焼き

太華中学校1年 河村 あかりさんの作品

■材料（2人分）

じゃがいも	350g
牛肉	50g
こねぎ	15g
魚肉ソーセージ	5g
卵	1個
小麦粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

料理を作った感想

一から考えるので少し難しかったです。

たれ

しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	小さじ1
にんにく（おろし）	少々
しょうが（おろし）	少々
たまねぎ（おろし）	20g

一緒に食べた人の感想

小麦粉と違い、じゃがいものもちもちした食感がでていました。

■作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、そのまますりおろしてザルで水気を切る。
- ② 牛肉を小さく切り、こねぎ、魚肉ソーセージを小口切りにする。
- ③ ①に溶き卵と小麦粉を混ぜ、塩、こしょうで味をつける。
- ④ ③に②を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油をうすくのばす。
- ⑥ ④を1/4ずつフライパンに落としうすく丸い形に整えてきつね色になるまで焼く。
- ⑦ たれを合わせて火を通しておく。
- ⑧ 1枚ずつ盛り付け、たれをちぢみにかける。