



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



手作りクリスマスを楽しもう! ころころハッシュドポテト



一人あたりのエネルギー 104kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

じゃがいも	2個
片栗粉	小さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
ドライパセリ	少々
パセリ	適量
トマトケチャップ	大さじ2

■作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、5mm角に切る
- ②耐熱容器に①を入れ、均等な厚さに広げ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ③②の半量程度をフォークなどで潰し、残りの半分とAを加えて全体を混ぜ合わせる
- ④ラップに③を半量ずつ棒状に乗せしっかりと包み、棒状に成型しお好みの長さに切る
- ⑤フライパンに油を熱し、④をカリカリになるまで転がしながら揚げる
- ⑥ドライパセリをまぶし、ケチャップとパセリを添える



※じゃがいものでんぷん質を利用するため、切ったじゃがいもは水にさらさないでください
※平たく潰して、揚げ焼きするとより簡単です

cooking memo