



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.



北海道のご当地料理！

あげいも



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
210kcal	0.9g	約20分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

じゃがいも（メークイン）……………2個
ホットケーキミックス……………100g
たまご……………1/2個
A 牛乳……………50ml
塩……………小さじ1/2
サラダ油……………適量

■作り方

- ① じゃがいもは皮を剥いて食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱し、粗熱を取る
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる
- ③ 鍋に3cm位の高さまで油を注ぎ、180℃程度に熱し、②をくぐらせた①を入れて、きつね色になるまで揚げる



ほくほくのじゃがいもとほんのり甘い衣が絶品！
衣をつけるとボリュームが出るので、じゃがいもは小さめサイズがおすすめです。

cooking memo