



長崎 県 町

なかじま

8/13 (木) TUNAX 3 コロッケ (YUMIKO さん)

(材料2人分)

じゃがいも (正味) : 200 g

ツナ缶 (浸け汁ごと) : 70 g

A { 中嶋屋本店「梅かつおふりかけ」 : 大さじ3

砂糖 : 5 g ほど

塩・こしょう : 各少々

薄力粉 : 適量

溶きたまご : 1/3 個分

中嶋屋本店「まぐろ糸削り」 : 適量

(付け合わせ)

レタスなど : 適量

- ① ジャがいもは大きめに切って、やわらかくなるまで茹で、粉ふきいもにしてつぶす。
- ② ①に A を加えてよく混ぜ合わせ、1 個 30 g ほどに丸めて、冷ましておく。
- ③ ②に薄く薄力粉をまぶし、余分な粉は落とす。
- ④ ③をたまご液にくぐらせて、最後に「まぐろ糸削り」をまぶしながら形を整える。
- ⑤ ④を 180°C に熱した油で揚げる。
- ⑥ 器にレタスを敷き、油を切った⑤のコロッケを盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
またインターネット > <http://www.nbc-nagasaki.co.jp/> でもご覧になれます。