

ダイニングメニュー

外はパリパリ、中はしっとりでおつまみにもぴったり!

ミートソースとポテトの包み揚げ



■材料 (4人分 (16 個分))

- たまねぎ……………1/2個
- サラダ油……………少々
- じゃがいも……………100g
- ツナ缶詰……………1缶 (140g)
- ミートソース……………100g
- パルメザンチーズ……………大さじ2
- 塩・こしょう……………少々
- 春巻の皮……………4枚
- ◆A 小麦粉……………適量
- 水……………適量
- 揚げ油……………適量
- パセリ……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒め、粗熱を取る。
- ②じゃがいもは2~3cm角に切り、ゆでて串が通れば粉ふきにし、つぶす。
- ③①・②・ツナ缶詰・ミートソース・パルメザンチーズを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ④春巻の皮を4等分にし、③をのせて空気を抜きながら三角に折り、Aで留める。
- ⑤④を160~170℃の油で揚げる。
- ⑥皿に⑤を盛りつけ、パセリを添える。



- ・具材を包む時は空気を抜きながら包んでください。
- ・じゃがいもの代わりに里いもや、アクセントにれんこんを入れてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 271 kcal



※厚生労働省・農林水産省発表