



じゃがいもの もちもち玉



調理時間
約 **20** 分

1人あたり
カロリー
350
kcal

※写真はイメージです。

じゃがいものもちもち玉

●調理時間/約20分 ●カロリー/350kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

A	じゃがいも	2個(約200g)	油	大さじ4
	フィッシュソーセージ	1本	ケチャップ	お好みで
	片栗粉	大さじ1		
	ドライパセリ	小さじ1		
	粉チーズ	小さじ2		
	塩	少々		

【作り方】

- 1.じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器にいれてかぶるくらいの水を加える。
600Wのレンジで7分ほど加熱し、フォークなどでつぶす。フィッシュソーセージは一口大に切る。
- 2.つぶしたじゃがいもにAを加えよく混ぜる。
- 3.フィッシュソーセージを②で包み、形を整える。
- 4.油をひいたフライパンで焼き目がつくまで火を入れる。盛り付けてお好みでケチャップを添える。