



## 料理名

### 明太柚子チーズ麩ポテト包み

## 料理写真



## 作り方

- 1 ジャガイモを火が通りやすいくらいのサイズに切る。
- 2 ボールに入れ 600w のレンジで 4 分加熱。
- 3 ジャガイモを潰しペースト状にする。
- 4 ジャガイモを薄く広げチーズを巻いた麩と明太子をジャガイモで包む。
- 5 形を整え丸くする。
- 6 ジャガイモの周りに片栗粉、卵、パン粉をまぶす。
- 7 焦げ色が少しくまで油で揚げる。
- 8 お皿にのりを敷き丸めたジャガイモを置き、スライスチーズを置きレンジで 30 びょう温める。
- 9 明太子を上に乗せ、香り付けに柚子をふりかける。

## 料理ポイント

- ジャガイモとお麩が合っていて美味しい！
- 見た目が可愛い！
- 明太子がアクセントになって美味しい！
- 明太子とチーズがよく合う！

## 材料 (1 人分)

材料	使用料
生麩 (あわ麩)	100g
ジャガイモ	60g
スライスチーズ	20g
明太子	7g
のり	2g
片栗粉	5g
卵	2g
パン粉	1g
柚子粉末	0.1g
油	15g

エネルギー	519kcal
P	26.1g
F	23.5g
C	48.9g
Na	1.0g