

シーフード入りポテトコロッケ

材 料 (5 人 分)	エビ	10匹	塩	小さじ1/2
	イカ	1/2ぱい	こしょう	少々
	ホタテ	3個 (大1缶)	小麦粉	適宜
	じゃがいも	5個	卵	1個
	キャベツ	1/4個	パン粉	適宜
	トマト	1個	揚げ油	適宜

- 作
り
方
- (1) じゃがいもは洗って適当な大きさに切り、たっぷりのお湯で柔らかくなるまでゆで、熱いうちに皮をむいてつぶす。
 - (2) エビは背わたを取り、さっと湯通ししておく。
 - (3) イカはさっと湯通しし、小口に切り、塩・こしょうをする。
 - (4) ホタテはさっと湯通しし、細かくさき、塩・こしょうをする。
 - (5) イカ、ほたて、じゃがいもを混ぜ合わせ、エビを中心にして10個の俵型に丸める。
 - (6) 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、中温できつね色に揚げる。
 - (7) 千切りにしたキャベツを器に盛り、コロッケをのせ、くし形に切ったトマトを添える。

一口メモ

・俵型に丸める時、エビのしっぽを出しエビフライのイメージにした。

