

## 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	<p>(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。</p> <p>(2) エビは背わたを取り、さっと湯通ししておく。</p> <p>(3) イカはさっと湯通しし、小口に切り、塩・こしょうをする。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>			
一 口 メ モ	<p>・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。</p>			

