

じゃがいもをつぶして作ろう

ツナポテト ハンバーグ



■材料 (1人分のめやす)

- ・ツナのかんづめ 1/4 かん
- ・じゃがいも 小1こ
- ・にんじん 1/4 本
- ・油 大さじ1/4はい
- ・かたくり粉 大さじ1/4はい
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・トマトケチャップ, ソース 適量
(つけ合わせ:ゆでにんじん
・ゆでブロッコリー)

■作り方

- 1.じゃがいもの皮をむき, 4つ切りにしてゆでる。ゆであがったら, ボウルに入れてつぶす。
にんじん, たまねぎはうすいせん切りにする(スライサーを使ってもよい)。
- 2.じゃがいもが入ったボウルに, ツナ, にんじん, たまねぎ, 塩, こしょうを加えてまぜる。ハンバーグのように形を整えて, かたくり粉をまぶす。
- 3.熱したフライパンに油をよくいきわたらせて, 両面を軽くこげ目がつくくらい焼いて, 盛りつける。