

## ■材料 (4人分)

甘塩サケ	2切れ
ジャガイモ	3個
玉ネギ	1 / 4個
米粉	大きじ3~4
溶き卵	1個分
パン粉	2カップ
青のり	適量

## ■作り方

- ①サケは電子レンジ (500W) で2~3分加熱し、皮と骨を取り除きます。ジャガイモもレンジで9分加熱し、熱いうちに皮をむいてつぶします。
- ②玉ネギをみじん切りにします。
- ③ジャガイモに、サケ、玉ネギ、青のりを加えて混ぜ合わせます。12等分してボール型にまとめます。
- ④米粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げます。

女性部が  
教えます!

米粉で  
つくる

かんたん  
レシピ集

(東平田支部)

## サケコロケ

