

秋田県産食材（ミズのこぼ）

×女子栄養大学栄養科学専攻食品安全管理コース学生作成レシピ

みずころ



【材料および分量（4人分）】

ミズのこぼ …100g （塩蔵を塩抜きしたもの）	薄力粉 …適量
	溶き卵 …1～2個
	パン粉 …適量
	揚げ油 …適量
じゃがいも …4個	キャベツ …100g
塩 …小さじ1/5	ミニトマト …8個
こしょう …少々	ソース …お好みで
合びき肉 …80g	
塩 …小さじ1/5	
こしょう …少々	
油 …小さじ1	

【作り方】

- ①じゃがいもをゆでて潰し、塩とこしょうをする。
塩抜きしたみずを1分ゆで、小さく切る（長い部分は1cmくらいに）。フライパンに油をひいて肉を炒め、塩とこしょうをする。
- ②①をすべてまとめ、8等分にし、楕円に形を作る。
- ③衣を薄力粉→溶き卵→パン粉の順番につけ、180℃の油で2分揚げる。
- ④千切りにしたキャベツとミニトマトと一緒に盛り付け、好みにソースをつけていただく。