

ジャガイモ餅



中野区ごみ減量キャラクター

| 材料・分量 | | 作り方 |
|--|------|--|
| (2~3 人分) ジャがいも 1~2個 残り野菜 合計100gくらい (キャベツ、ピーマン、ズッキーニ等) ベーコンまたはハム 20gくらい 塩 小さじ1/2 小麦粉 大さじ2 片栗粉 大さじ1 お好みでチーズ 適量 《チチミのたれ》 しょう油・砂糖・酢・ごま油 それぞれ少々 | | 1. ジャがいもは皮をむき、水にしばらく浸けておく。 2. 残り野菜を小さく刻む。 3. 水に浸けておいたジャがいもの水気を切り、すりおろす。 4. ボールで2と3を混ぜ、ベーコン(かハム)を加え、小麦粉と片栗粉と塩を加えてよく混ぜる。 (お好みでチーズを加えても可) 5. 油を熱し、お好み焼きの要領で両面を焼く。 6. チチミのたれでいただく。 |
| 調理所要時間 | 30 分 | |
| 我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント | | |
| まさに「あまりものレシピ」です。ジャがいもは水に浸けておくことで、変色を防ぐことができます。 | | |
| ジャがいもを細く刻むとガレット風になりますが、すりおろしてチチミ風に作ってみました。 | | |



他にもいろいろな残り野菜で試せそうだね。あまりものを処理できて冷蔵庫の整理ができるかも?!