



KUMAMOTO

鹿本

KAMOTO

## ジャカボール 坂本 ミヤ子



### 材料(20個分)

じゃがいも .....300g  
ホットケーキミックス .....100g  
砂糖 .....30g  
塩 .....少々  
揚げ油 .....適宜

### 作り方

- ①じゃがいもは、一口大に切り茹でる。
  - ②火が通ったら茹で汁を捨て、火にかけて水分を飛ばし、粉ふき芋にする。
  - ③すりこぎで潰して、砂糖と塩を入れて、ピンポン玉位(約30g)に丸めておく。
  - ④ホットケーキミックスを水で固めに溶き、丸めたじゃがいもにからめ、油で揚げる。
- ※竹串で刺して油に落とすと崩れにくい。

料理に  
まつわる話

たくさんとれるじゃがいもの簡易な調理法として、また、子どもが喜ぶおやつとして考えました。

まめ  
知識

じゃがいもの主成分はデンプンですが、ビタミンCやビタミンB1・カリウム・ナイアシンなども豊富に含まれています。