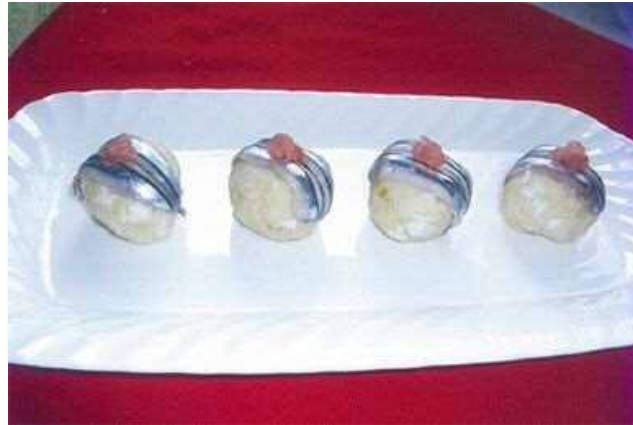


ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

きびなご手まりポテト

名前
(ニックネーム)

サっちゃん 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

鹿児島の恵み「きびなご」「黒酢」
きびなごは甘酢をふきとること！！

材 料

(4人分)
きびなご 16尾
塩 少々
甘酢 (黒酢 大さじ3、砂糖 大さじ1と
1/2、塩 小さじ1/2)
じゃがいも 300g

①
サラダ油 小さじ2
黒酢 小さじ1
塩、こしょう 各少々
ゆで卵 2個

②
マヨネーズ 大さじ2
塩・こしょう 各少々
※添え用にトマトのみじん切り少々

作り方

1. きびなごは、開いて塩を30分くらい、甘酢に1~2時間漬ける。
2. じゃがいもは皮をむき、ゆでて、水分をとばし、熱いうちにつぶし①を混ぜる。
3. ゆで卵はみじん切りにする。
4. ボールに2・3を入れて、②であえ、16等分して丸める。
5. ラップにきびなご1尾を置き、4をのせて形を整えながら絞る。ラップをはずし、きびなごの上にトマトをのせる。