

シラスのポテトボール



衣を付けないジャガイモのコロッケにシラスを入れました。まんまる、コロコロ、かわいいひと口サイズにしたので食べやすくして手軽。たくさん作っておくとお弁当のおかずやおやつにも役立つはずです。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分／8～10個]

シラス	20g
ジャガイモ	2個
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
カレー粉	適量
塩・コショウ	適量
クレソン	適量
食用油	適量

下ごしらえ・準備

ジャガイモは皮をむいてひと口大に切り、耐熱容器に入れてふわっとラップをして、レンジで5～6分加熱し、熱いうちにつぶしておきます。

作り方

1 クレソン以外の材料をよく混ぜ合わせ、ひと口サイズに丸めて形を整えます。

2 170℃の油できつね色に揚げます。



シラスはイワシ（主にカタクチイワシ）の稚魚です。魚を丸ごと食べられるので、日本人に足りないカルシウムをたくさんとることができ、骨粗鬆症予防などにも効果的。もちろん、脳の発達や血中脂質の低下に効果的といわれるDHAやEPAもたくさん摂ることができます。ジャガイモと一緒にすることでビタミンCや食物繊維も摂取できる栄養満点の一品に。