

# 新じゃがいものコロツケ

<材料 (2~3人分) >

新じゃがいも	2個
春キャベツ	1/8個
ツナ缶 (水煮)	1缶
塩・こしょう	少々
小麦粉	1/4カップ
卵	1個
パン粉	1・1/2カップ
サラダ油	適量



<作り方>

- ① 新じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切ったら、耐熱皿に入れて、やわらかくなるまで電子レンジ (600W) で約15分加熱し、つぶす。
- ② 粗みじん切りにした春キャベツと水気を切ったツナを炒める。
- ③ ①に②を混ぜ、塩・こしょうで味をととのえた後、円形に丸める。
- ④ ③に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 180℃の油で揚げる。

## 新じゃがいも

【旬】春~初夏

《新じゃがいもとは?》

冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもの。普通のじゃがいもは約80%は北海道産ですが、新じゃがいもはほとんど九州産! 2月~6月頃は、九州地区の鹿児島や長崎で収穫されたもの、5月~8月頃は、関東地区の千葉や茨城で収穫されたもの、そして7月~8月頃に北海道で収穫されたものを新じゃがいもといいます。

《特徴》

皮が薄くて、みずみずしいのが特徴。皮ごと食べられますよ♪



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん