

H29
ひろしま
おやつ
No.4

広島いっぱいホクホク

県立呉商業高等学校
第3学年 荒金 美咲



★ おすすめポイント ★
広島のおいしいものが
一度で簡単に食べられます！
おやつにもおかずにも
ピッタリのメニューです！

◆ 材料・分量(4人分)

- じゃがいも…4個
- ★みそ…大さじ3
- さとう…大さじ2
- かたくりこ…80g
- ★ちりめんじゃこ…大さじ4
- ★広島菜漬け(みじん切り)…大さじ4
- バター…大さじ2 (サラダ油でもよい)
- 油…適量 のり…8枚



※材料や分量は、
お好みで調整
してください。
★広島県産を使っ
てみましょう！

◆ 作り方

- ① じゃがいもに切り込みを入れ、皮ごとやわらかくなるまでゆでる。
- ② ちりめんじゃこにみそ大さじ1を加えて混ぜ、油で素揚げする。※ちりめんじゃこみそは混ぜるだけでもよい。
- ③ ①のじゃがいもの皮をむき、つぶす。
途中で、みそ大さじ2・かたくりこ・さとうを入れながら一緒につぶす。
- ④ ③に②のちりめんじゃこと広島菜漬けを混ぜ込む。
- ⑤ 好みの大きさに分け、丸めて、1.5cmの厚さにつぶす。
- ⑥ フライパンにバターを入れて熱し、⑤を入れ、両面を色よく焼く。
- ⑦ のりではさむ。