



●材料（6個分）

じゃがいも 2個

A { 片栗粉 大さじ1 / 塩 適量  
ブラックペッパー 適量 }

油 適量



①じゃがいも皮をむき、  
5mm 角に切る。



②耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップ  
をして電子レンジで6~7分加熱する。



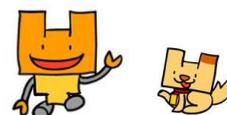
③フォークで粗くつぶし、  
A を加えて混ぜ合わせ  
(完全につぶさず食感を残す)



④粗熱がとれたら6等分にして  
ラップで包み小判形に成形する。



⑤フライパンに油を深さ 5mm ほど  
入れて中火で熱し、両面カリッと  
するまで揚げ焼きにする。



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は  
コチラから。  
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2020