



# しそ餅でイカじゃが千千ミ風

～ 生地はじゃがいもとお餅だけ！焼き加減で変わる食感も楽しい♪ ～

## 材料 (約 2 人前)

しそ餅 1 個

じゃがいも 中 2 個 (260g)

天然塩 小さじ 1/2

かつお節 1 パック(2.5g)

卵 1 個

ボイルイカ 50g

ごま油 小さじ 2

ポン酢 大さじ 2

一味唐辛子 少々

キムチ お好みで

## 作り方

レシピ監修：郷土料理研究家 井部真理

- ①じゃがいもは皮をむき、かぶるくらいの水を入れて中火で茹でる。
  - ②じゃがいもに火が通ったら湯切りし、弱火で粉ふきいもにして水分を飛ばす。
  - ③天然塩とかつお節を加えて漬す。
  - ④しそ餅は水にくぐらせてからレンジ可能の容器に入れてラップをし、  
レンジで約 50 秒加熱して火を通す。
  - ⑤じゃがいもにしそ餅を加えてよく混ぜる。
  - ⑥火からおろして、溶き卵を 1/3 加えて混ぜ、よく混じったら残りも混ぜる。
  - ⑦食べやすく切ったボイルイカも混ぜて生地の完成。
  - ⑧フライパンにごま油をひき生地を丸く入れ、オープンペーパーをのせて広げる。
  - ⑨中火で焦げ目がつくまで約 6 分焼き、フタを使ってひっくり返し、  
反対側も焦げ目がつくまで約 5 分焼く。
  - ⑩ポン酢と一味唐辛子を混ぜてタレを作る。
  - ⑪生地を切り分けて、タレを添えたらできあがり。
- ☆お好みでキムチをのせると美味しさアップ！

動画はこちら↓

