

エンドウマメのパリパリ揚げ

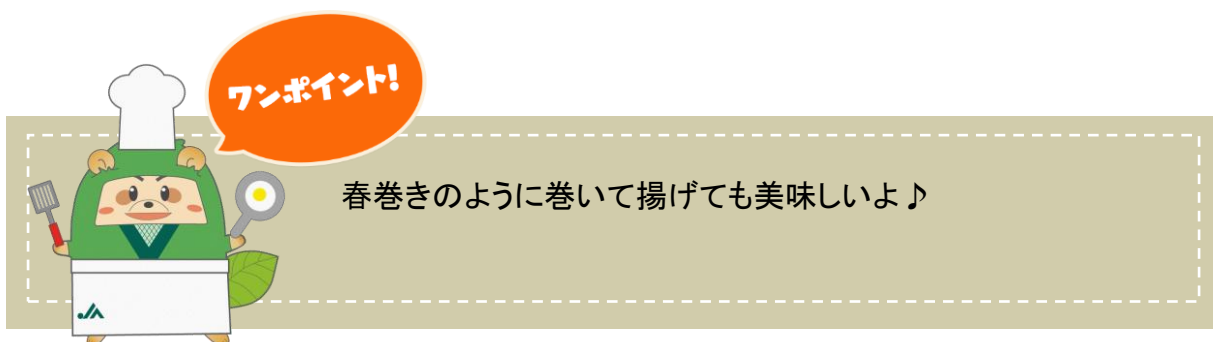


材料（4人分）

エンドウマメ(実)	1 カップ
ジャガイモ	中 2 個
タマネギ	中 1 個
マヨネーズ	大さじ 1
ニンジン	1/2 本
餃子の皮	20~30 枚
揚げ油	適量
A マヨネーズ	40~50g
とろけるチーズ	50g
塩・コショウ	少々

作り方

- 1) 塩を入れた熱湯でエンドウマメの実を 8 分茹でする。
- 2) ジャガイモは茹でてつぶし、ニンジンは5mm角に切って茹でする。
- 3) タマネギはみじん切りにしてマヨネーズで炒める。
- 4) ボウルに②と③、Aを入れて混ぜ、餃子の皮で包む。
- 5) 180 度の油でカラッと揚げ、塩・コショウで味を調える。



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

