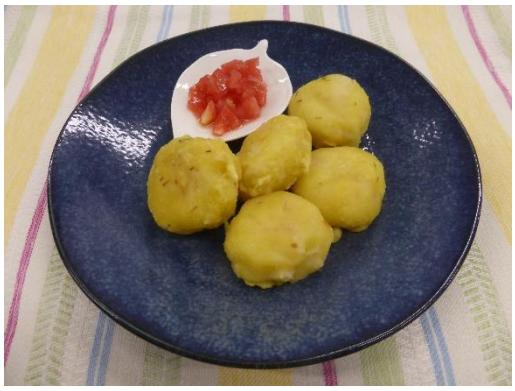
公立大学法人
神奈川県立保健福祉大学
Kanagawa University of Human Services

じゃが芋のボンダ（インド風ポテトコロッケ）



栄養価（1人分）
エネルギー 457kcal、 たんぱく質 5.4g
脂質 2.6g、 食塩相当量 1.2g

材料（2人分）

じゃが芋	300g	◎小麦粉	50g
生姜	3g	◎タイム	0.4g
にんにく	3g	◎チリパウダー	0.1g
玉葱	100g	◎ターメリック	0.8g
マスタードシード	小さじ1/2	◎食塩	0.8g
クミンパウダー	小さじ1/2	◎水	50ml
食塩	0.7g	揚げ油	適宜
サラダ油	大さじ1/2（6g）		

作り方

1. じゃが芋は皮をむいていちょう切りに切り、茹でて潰しておく。
   玉葱、生姜、にんにくはみじん切りに切る。
2. ボールに◎の小麦粉、タイム、チリパウダー、ターメリック、食塩、水を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、マスタードシードとクミンシードを炒める。
   香りがでてきたら生姜、にんにく、玉葱を入れて色がつくまで炒める。
4. ボールに潰したじゃが芋と3、食塩を入れて混ぜ合わせ、10等分に分けて形を整える。
   2の衣をつけて、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

※コロッケにトマトケチャップをつけても◎

作成：神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL：046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp

栄養情報
レシピ←