



さといもの 和風なコロッケ

秋のめぐみ ほくほくさといもレシピ さといもの和風なコロッケ

材 料 (2人分)

さといも …… 5個(正味200g)
豚ひき肉 …… 20g
たまねぎ …… 1/4個(40g)
だしパック(中身) …… 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用
揚げ油 …… 適量

【ころも用】

小麦粉 …… 大さじ2
卵 …… 1個
パン粉 …… 2/3カップ

- ① さといもは洗い、水がついたまま耐熱皿に入れて、ふわっとラップをして、電子レンジで600W 5分加熱する。そのまま2分蒸らし取り出す。熱いのでやけどに注意!!
- ② ①を皮をむいてボウルで熱いうちにつぶす。たまねぎはみじんぎりしておく。
- ③ フライパンでひき肉を炒め、たまねぎを入れしんなりしたら、つぶしたさといもを入れ、だしパック中身を入れて混ぜながら水分をとばす。
- ④ ③を冷まして、お好みの形にする。
- ⑤ 小麦粉→卵→パン粉の順につけて、高温の油で色よく揚げる。皿に盛りつけてできあがり〜♪

コツ・ポイント

軽く濡らした素手で成形した方が、つるりときれいにできます。
ひき肉・たまねぎ・さといもを炒める時は水分を十分に飛ばしてください。揚げ油の温度が低いと破裂したりべったりしやすいので、たっぷりの油で色よく揚げてください。