

和風コロッケ



肉じゃがの食材をコロッケに入れました。じゃがいも他に、しらたきが入るのが特徴です。下味にしょうゆも入るので、かけるソースは少なめになっています。

| 【材料】 | 切り方 | 4人分 |
|-----------|------------|-------|
| 豚肉（挽） | | 100 g |
| たまねぎ | （みじん切り） | 100 g |
| しらたき | （2cm切り下茹で） | 20 g |
| 植物油 | | 2 g |
| 三温糖 | | 4 g |
| しょうゆ | | 8 g |
| 乾燥マッシュポテト | | 12 g |
| じゃがいも | （蒸してつぶす） | 120 g |
| 小麦粉 | | 20 g |
| 凍結全卵 | | 20 g |
| パン粉（乾） | | 30 g |
| 植物油（なたね油） | | 適量 |
| 中濃ソース | | 適量 |

【作り方】

- ①油を熱し、豚肉を炒める。
- ②玉ねぎ、しらたきを加えて炒め、調味料を加える。
- ③火を止めたら、粗熱をとる。
- ④③にポテト、マッシュポテトを混ぜ合わせる。
- ⑤分割して小判型にする。
- ⑥小麦粉、卵の順につける。
- ⑦パン粉をまぶし170℃の油で揚げる。
- ⑧ソースをかける。