

すきやき風コロッケ

小麦粉・卵を使用
しなくても作れます♪



栄養価 (1人あたり)	
エネルギー	257kcal
タンパク質	6.7g
脂質	13.0g
カルシウム	7mg
ビタミンC	9mg
食塩相当量	1.0g

☆材料 (4人分)

牛・豚合挽きミンチ肉	・・・	80g
たまねぎ	・・・	1個
じゃがいも	・・・	3~4個
A	砂糖	・・・ 大さじ2強
	濃口醤油	・・・ 大さじ1強
	みりん	・・・ 小さじ1強
米粉	・・・	約30g (適宜調整)
水	・・・	米粉と同量
コーンフレーク	・・・	約60g (適宜調整)
揚げ油	・・・	適量

小麦粉、卵、パン粉を使用する場合

小麦粉	・・・	30g(適宜調整)
卵	・・・	1個
パン粉	・・・	適量

☆作り方

- ① コーンフレークは、フードプロセッサー等で細かくくだいておく。
 - ② たまねぎはみじん切り、じゃがいもはつぶしやすいサイズに切っておく。
 - ③ じゃがいもをふかし、熱いうちにつぶす。
 - ④ たまねぎを炒める。色がついてきたらミンチ肉を加えて炒め、Aの調味料で味付けする。
 - ⑤ ③、④の材料をすべて合わせる。
 - ⑥ 粗熱が取れたら、人数分に分け、形を作る。
 - ⑦ 水溶き米粉を作り、くぐらせて①のコーンフレークをまぶしつける。
- 小麦粉等を使用する場合は、小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせてパン粉をまぶしつける。
- ⑧ 170℃の油で揚げる。