

## ■コロッケ



## 【材料・4人分】

・じゃがいも	280g
・合い挽きミンチ	120g
・玉ねぎ	80g
・塩・こしょう	少々
・卵	1個
・小麦粉	適量
・パン粉	適量
・揚げ油	適量

(キャベツ、トマト、きゅうり)

## 【作り方】

1. じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、軟らかくなるまでゆでる。  
ゆで上がったら湯をすてて、もう一度鍋を火にかけて水分をとばす。  
熱いうちにマッシャーでつぶし、塩・こしょうをする。
2. フライパンでミンチと玉ねぎを炒め、かるく塩・こしょうする。  
これを1のじゃがいもに混ぜる。1人分2個ずつに丸める。
3. 2に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油でカラリと揚げる。