

給食レシピ

のご紹介

里芋コロッケ

No.4

<材料>

<分量>

約 4 人分

さといも（冷凍可）	240 g
じゃがいも	160 g
ツナ	80 g
塩	1.5 g
小麦粉	40 g
水	52 g
パン粉	40 g
油	適量

<作り方>

- ① さといも・じゃがいもの皮をむく（冷凍さといもの場合は、そのままOK）
- ② さといもとじゃがいもを茹でる。（電子レンジの野菜蒸しモードでも可。その場合はじゃがいもを4/1程に切ってから蒸す）
蒸した方がうまく仕上がります。
- ③ ふかし終われば湯は捨て、ボールに里芋とじゃがいもを入れマッシャーで潰す
- ④ ツナ・塩を入れて混ぜる。（隠し味にほんだしを少量入れると良い）
- ⑤ できた生地を食べやすい大きさに成型する
- ⑥ 小麦粉を水で溶き、バター液を作る（固さ注意）
- ⑦ 成形できた物をバター液につけ、パン粉をつけていく
- ⑧ 170℃に温めた油で揚げる。
表面がきつね色になってきたら、できあがり☆彡

是非作ってみてください☆彡

