

わしの子クッキング ～コロッケ作り～

R3.7.30 日置地区公民館

わしの子農園で育てて収穫したじゃがいもで
みんなの大好きなコロッケを作ろう！

— 材 料 —



たね材料

じゃがいも・・・4個
玉ねぎ・・・・・・・・1個
合いびき肉・・・200g
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・・・20g
*塩こしょう・・・適量
*砂糖・・・・・・・・小さじ1

衣材料

小麦粉・・・・・・・・適量
パン粉・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・・適量

— 作り方 —

- ①じゃがいもは芽を取り除き、皮をむいて口大に切り、鍋に入れてかぶるくらいの水を入れ、塩を加え（ティースプーン山盛り1杯）、ゆでる。
- ②玉ねぎをみじん切りにして、フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、玉ねぎをキツネ色くらいになるまでじっくりと炒める。そこにバター10gと合いびき肉100gを足して、炒め合わせる。砂糖と塩コショウで味付けをする。
- ③じゃがいものゆで加減をみて、竹串がすっと刺さるくらいまで火が通れば、ざるに上げる。水気を切り、鍋にもどして、マッシャーでつぶす。
- ④③に②を加えてよく混ぜ合わせ、8等分にして楕円形に成形します。
- ⑤ボウルに水で溶いた薄力粉（天ぷらの衣くらいのゆるさ）と、別のボウルにパン粉を用意する。
- ⑥④を⑤の水で溶いた薄力粉、パン粉の順にまぶす。
- ⑦⑥を180℃の油でキツネ色に揚げて完成です。