

コロッケ



コロッケ 4 個分

材料	分量
牛肉ミンチ	40 g
じゃが芋	160 g (中 2 個)
玉ねぎ	80 g (小 1 個)
油(炒め用)	適量
食塩	1.6 g (ひとつまみ)
小麦粉	20 g (約大さじ 2)
卵	20 g (約 1/2 個)
パン粉	適量
油(揚げ用)	適量
ケチャップ	20 g (約大さじ 1)
ウスターソース	2 g (約小さじ 1/3)
三温糖	4 g (約小さじ 1)
みりん	2 ml (約小さじ 1/3)
(下準備)	
● じゃが芋…乱切り	
● 玉ねぎ…粗みじん切り	

(作り方)

- ① 油で、玉ねぎとミンチを炒め、塩で調味し、余分な水分を取り除いておく。
- ② じゃが芋は、やわらかくなるまで茹でる。じゃが芋が熱いうちにつぶし、①と混ぜ合わせる。
- ③ たわら形等に成形する。
- ④ 卵はよくときほぐし、小麦粉と混ぜ合わせ、バター液を作る。
- ⑤ ③のコロッケを④のバター液にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑥ 約 170℃に温めた油でこんがりとし、ツネ色なるまでコロッケを揚げる。
- ⑦ ケチャップ、ウスターソース、砂糖、みりんを火にかけ、ソースを作る。