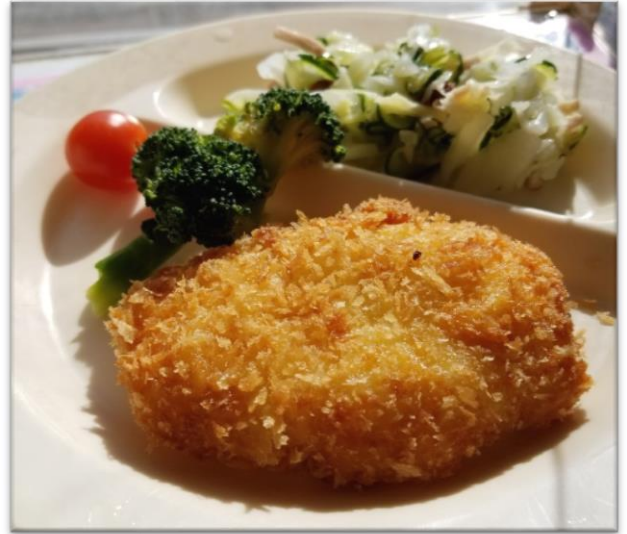


## 【ポテトコロッケ】レシピ

【材料 4人分】

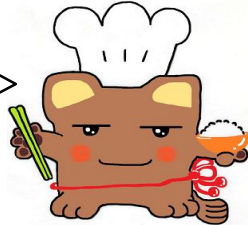
じゃがいも	250g (中3個)
玉ねぎ	1/2個
豚挽肉	120g
人参	1/4本
油	大さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
小麦粉	適宜
卵	1個
パン粉	1カップ
揚げ油	適宜



<1人分の栄養価>

エネルギー:205kcal	たんぱく質:6.7g
脂質:11.4g	食塩相当量:0.3g

ホクホクのおいしいコロッケ！  
箸が止まらないチーヌヨ！



### 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、薄めのいちちょう切りにし、茹でて熱いうちにつぶしておく。
- ② 人参、玉ねぎのみじん切り、豚挽肉を油で炒め塩、こしょうで調味する。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、しっかり冷ます\*。
- ④ 形を整え小麦粉、卵、パン粉の順につけて、170度くらいの揚げ油で両面がこんがりするまで焼く。  
※具材を冷ましてから、油で揚げましょう。

- ・手作りの揚げたてを味わってください。
- ・お好みで、じゃがいもの代わりに里芋と合挽肉（少しニンニクプラス）で、人参の代わりに、ミックスベジタベルを入れて揚げてもおいしいです。
- ・コロッケの真ん中にボイルウィンナーを入れたウィンナーコロッケや、真ん中にチーズを入れたさつまいもコロッケ等のアレンジもあり、どれも子どもたちが大好きなメニューです。
- ・組み合わせる副菜は、なま酢等でさっぱりと。