

ダイニングメニュー

おつまみやお子さまのおやつに!

チョコ入り 里いもコロッセ



■材料〈4人分〉

里いも	600g
たまねぎ	1/2個
豚肉ミンチ	100g
サラダ油	適量
塩・こしょう	各適量
チョコレート	8片
薄力粉	適量
たまご	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
水菜	1/4束
ミニトマト	4個

■作り方…調理時間約20分

- ①里いもは洗って水気のないままラップに包み、600Wのレンジで6~7分加熱し、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ②たまねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。豚肉ミンチも合わせて炒め、塩・こしょうする。
- ③①・②を合わせて塩・こしょうで味を調え、8等分にする。
- ④③にチョコレートを1片ずつ入れて包み、薄力粉・溶いたたまご・パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ⑤器に④・4cmの長さにした水菜・ミニトマトと一緒に盛りつける。



・里いもをかぼちゃやさつまいもに代えてもおいしくできます。
 ・アーモンドチョコにすると、カリッとした食感が楽しめます。

食事バランスガイド

1人あたり: 361kcal

