

とろっと溶けたチーズにねっとりした里いもの食感が合う

チーズ入り里いもコロッケ



 エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分(8個分)〉

里いも	300g
たまねぎ	1/2個
若とりミンチ	200g
塩・こしょう	少々
鶏がらスープの素	小さじ1
とろけるスライスチーズ	4枚
天ぷら粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
好みのサラダ野菜	80g
ウスターソース	適量

■作り方…調理時間約25分

- ①里いもは洗って耐熱のボウルに入れて、水(分量外)をひたひたに注ぎ、ラップをしてから600Wの電子レンジで約10分加熱する。
- ②たまねぎはみじん切りにし、テフロン加工のフライパンで透明になるまで炒める。若とりミンチを加え、塩・こしょうで味つける(油はひかない。油をひく場合は、サラダ油小さじ1で炒める)。
- ③①の里いもの粗熱が取れたら皮をむき、フォークなどでつぶし、塩少々をふる。②を加え、鶏がらスープの素を加えてよく混ぜる。
- ④③を8等分に分け、中心にとろけるスライスチーズを折りたたんで入れ、丸める。
- ⑤水(分量外)で溶いた天ぷら粉・パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で2分半~3分揚げる。
- ⑥皿にお好みのサラダ野菜・⑤を盛りつけ、ウスターソースを添える。

1人あたり: 399kcal

ここがポイント

- ・里いもはできる限り粒が残らないようにつぶした方が、丸めやすいです。
- ・ピザ用チーズを使用する場合は、小さじ1程度を丸めてご使用ください。