

2023 年 12 月号

【料理名】里いものコロッケ



【献立】

白菜の浅漬け

きのこのみそ汁

【調理時間】30 分

【カロリー】453 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】（2 人分）

里いも……6～8 個（450g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

合びき肉……100g

A しょうゆ、砂糖……各大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

小麦粉、とき卵、パン粉……各適量

水菜（ざく切り）、レモン（くし形切り）、中濃ソース……各適量

【作り方】

1. 里いもはよく洗って半分に切り、切り口を下にして耐熱皿に並べ入れる。ふんわりとラップをし、電子レンジで 10 分ほど加熱する。粗熱がとれたら皮をむき、ボウルに入れてよくつぶす。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油小さじ 1 を中火で熱して炒める。しんなりしたらひき肉を加えてほぐしながら炒め、肉の色が変わったら A を加えて炒め、①に加えて混ぜる。
3. ②を 4 等分して小判形に成形し、小麦粉、とき卵、パン粉を順につける。
4. フライパンに油を深さ 2 cm ほど入れて 180 度に熱し、③をときどき返しながら 4～5 分揚げる。器に盛り、水菜とレモンを添え、ソースをかけていただく。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。