

春キャベツの味噌クリームコロッケ



調理時間

約20分

カロリー

389kcal(1人分)

材料

(4人分)

春キャベツ	250g
鶏ひき肉	230g
万能ネギ	3本
小麦粉	大さじ3
揚げ油	適量
ポン酢醤油	適宜
(A)	
バター	10g
サラダ油	小さじ2
(B)	
牛乳	100ml
白だし醤油	大さじ2
味噌	小さじ1
白コショウ	少々
(C)	
小麦粉	適量
溶き卵	適量
生パン粉	適量

作り方

- 1 キャベツは1.5cm角のザク切りの短冊切り、万能ネギは小口切りにする。
- 2 フライパンでAを熱して鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、キャベツを入れて炒め、しんなりとしたら小麦粉を加える。
- 3 (2)にBを加えさらに炒めてバットに取り出し、万能ネギを加えて混ぜ合わせる。粗熱が取れたら冷蔵庫などで冷やす。
- 4 (3)を8等分にして、形を整え、小麦粉、溶き卵、生パン粉の順に衣をつける。
- 5 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調節スイッチを押して170度に設定する。(4)を3分ほど揚げる。好みにポン酢醤油を添える。

キャベツの甘みと味噌のほんのりとした風味のやさしい味のコロッケです。