

肉じゃがコロッケ



調理時間

約30分

カロリー

120kcal(1個分)

材料

(8個分)

じゃがいも	3個
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
牛ひき肉	100g
生姜(みじん切り)	1片分
(A)	
めんつゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、中火で10分茹でる。
- 2 (1)が茹であがったら、熱いうちにうちつぶし、塩と片栗粉を混ぜて8等分に丸める。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、牛ひき肉と生姜を炒め、火が通ったらAを加えて8等分に丸める。
- 4 (2)のじゃがいもで(3)を包み、指でじゃがいものようにくぼみをつける。
- 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180度に設定する。(4)を2分ほど揚げる。

生姜の風味がきいた和風のコロッケ。ご飯のおがずにもなります。