

熊取コロッケ

<材料(4人分:目安16個)>

- ・さといも…400g
- ・玉ねぎ…1/2個(100g)
- ・まいたけ…1/2パック(50g)
- ・だし汁…1カップ
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・塩コショウ…適量
- ・小麦粉…小さじ1



えび・旬の野菜等、お好みの食材を入れるとあなたのオリジナル熊取コロッケの完成～!

フライ粉

- ・小麦粉…適量
- ・溶き卵…適量
- ・パン粉…適量
- ・揚げ油※…適量

※こめ油を使うとよりおいしく食べられるよ～!



<作り方>

- ①さといもは丸のまま茹でて皮をむき、鍋に入れ、だし汁とみりん、薄口しょうゆで煮る。水気を切り、熱いうちにつぶし、塩コショウをする。
- ②玉ねぎはみじん切り、まいたけは粗いみじん切りにする。
- ③フライパンを熱し、大さじ1/2の油で玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、まいたけを加えて炒め、塩コショウをして、小麦粉(小さじ1)をふり入れ、さらに炒めた後、さといもに混ぜて冷ます。
- ④丸く成形し、小麦粉を薄く表面につけ、溶き卵にとおし、パン粉をつけ、カラリと揚げる。

※アレルギー表示

乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
-	●	●	-	-	(●)	-