

## コロッケ



### 材 料 (4人分)

・じゃが芋	M1個(250g)
・合びきミンチ	60g
・玉葱	1/2個
・人参	1/3本
・ゆで卵	1個
・強力粉	適量
・溶き卵	1個
・パン粉	適量
・塩	2g
・油	小さじ1/2
・揚げ油	

### 作 り 方

1. じゃが芋は、皮のままよく洗い柔らかくなるまで蒸します。(蒸し器がなければ、皮をむいて柔らかくゆがきます)  
蒸しあがると皮をむきボールに入れてつぶします。
2. 玉葱・人参はみじん切りにします。
3. ゆで卵は刻んでおきます。
4. フライパンに油を引き、合びきミンチを炒めそこに玉葱・塩を入れ炒め透明になれば人参を入れ炒めます。
5. 3と4を1のボールに入れよく混ぜて4等分に分け形を整えます。
6. 5に強力粉・卵・パン粉の順に衣をつけます。
7. 油を180度に設定して、衣がきつね色になるまで揚げるとできあがりです。