

ご飯にかけるギョーザ ～カレーコロッケ風味～ ～アレンジレシピ集～

⑱ カレーコロッケ



【 材料 】(2人前)

◇じゃがいも	… 300g	■小麦粉	… 大さじ 2
◇玉ねぎ	… 1/2 個	■卵	… 1 個
◇ひき肉	… 50g	■パン粉	… 適量
◇サラダ油	… 大さじ 1	④ご飯にかけるギョーザ	… 大さじ 1
◇バター	… 10g	④コショウ	… 適量

【 作り方 】

- (1) じゃがいもの皮をむき、一口サイズにカットし耐熱容器に入れ電子レンジ(600w)で8分加熱する。
- (2) 玉ねぎをみじん切りにする。
- (3) フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを投入し中火で炒める。きつね色くらいになったら、バター、ひき肉を投入し、火を強めて炒める。
- (4) (3)に④を加えて混ぜ合わせ、火を止めておく。
- (5) 柔らかくなったじゃがいもをボウルに移し、粗目に潰す。
- (6) 潰したじゃがいもを(4)に投入し、混ぜ合わせる。
- (7) お好みの大きさに形状したら、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- (8) お皿にトマトやキャベツを盛り付け、揚げたコロッケを乗せたら完成。