



— 献立 —

- パン
- コロッケ
- マカロニサラダ
- コンソメスープ
- プリン



材料：大人4人分

コロッケ

- じゃが芋 中3個
- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ 中1/2個
- 塩 少々
- 〈衣〉
- 小麦粉 適量
- 水 適量
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量

作り方

1. じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切り茹でる。
玉ねぎはみじん切りにする。
2. じゃが芋はお湯を切り漬す。
ひき肉と玉ねぎをよく炒める。
3. 2の具材を合わせ、粗熱が取れたら塩で味を整える。
4. お好みの大きさに形成し、水で溶いた小麦粉、パン粉の
順で衣をつける。
5. 170℃～180℃に熱した油で2～3分きつね色に
なるまで揚げて完成。



下味をしっかりつけると、ソースなしでも美味しくいただけます。