



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびいもの ココロチーズコロッケ



一個あたりのエネルギー 99kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約40分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (20個分)

えびいも	500g
当社自慢の品 合挽きミンチ	150g
玉ねぎ	100g
キャンディチーズ	20個
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量

■作り方

- ①えびいもは洗って600Wの電子レンジで柔らかくなるまで7分程度加熱する
- ②①の粗熱がとれたら皮をむいてマッシャーでつぶし、玉ねぎはみじん切りにする
- ③フライパンに合挽きミンチを入れ、バラバラになるまで中火で炒め、玉ねぎを加え透き通るまでさらに炒める
- ④③にAを入れ味を調える
- ⑤②のえびいもと④をボウルに移しよく混ぜてから20等分し、チーズを真ん中に入れボール型に丸める
- ⑥薄力粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせパン粉をまぶす
- ⑦180°Cの油でこんがり揚げ

cooking memo