



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.



食卓に月を愛でる! 里芋コロッケ



一個あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
62kcal	0.3g	約35分

この表示値は目安です

■材料 (10個分)

里芋	7個
鶏肉 ももミンチ	70g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	小さじ1
薄力粉	適量
溶きたまご	1個分
パン粉	適量
揚げ油	適量

■作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ミンチを入れてほぐしながら炒める
- ② ①に火が通ったらAを入れ、汁気がなくなるまで炒める
- ③ 里芋は皮を剥いて水洗いをする
- ④ ③を鍋に入れ、里芋がかぶるくらいの水を加えて強火で茹で、竹串がスッと通るくらいになったらザルに取り水気を切る
- ⑤ ④をボウルに入れ、熱いうちにマッシャーで粗く潰し、塩・こしょうをする
- ⑥ ⑤に②を混ぜ、10等分にして丸く成形する
- ⑦ ⑥に薄力粉、溶きたまご、パン粉の順につける
- ⑧ サラダ油を170℃に熱し、⑦をきつね色になるまで揚げる



里芋は冷凍や水煮を使用すると下処理の手間が省けて便利です!
お好みでウスターソースをかけていただくと美味しいですよ

cooking memo