

肉じゃがコロッケ(1人分)

●材料●

- ・肉じゃが(残ったもの).....100g くらい
- ・パン粉.....15g
- ・揚げ油.....適量
- ・卵.....1 個
- ・薄力粉.....15g
- ・じゃがいも.....100g(1個)



▼作り方▼

- ① じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切る(1/4 くらいの大きさ)。
- ② 切ったじゃがいもを耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ(600W)で 4 分程度柔らかくなるまで加熱をし、熱いうちにマッシャーで潰す。
- ③ 残った肉じゃがと潰したじゃがいもを混ぜ合わせる。
※ 肉じゃがの具材が大きい場合は小さく切る。
- ④ 混ぜ合わせたものを楕円形に形を整える。
- ⑤ 卵はよくといて、薄力粉・とき卵・パン粉をそれぞれバットに入れる。
④を薄力粉→とき卵→パン粉の順番にまぶす。
- ⑥ 鍋底から 2cm 程度の油を注ぎ、180℃に熱し、3 分程度きつね色になるまで揚げる。

ポイント

煮物は 1 回で食べきれず残りやすく、
何度も温めなおすと崩れて、見た目が悪くなってしまいますので、
コロッケにアレンジしました。
食感や肉じゃがの味が、良いアクセントになると思い、
このレシピを考えてみました。



× 広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
学生が考案しました。