



肉じゃがコロッケ



調理時間

45分

カロリー

132kcal

野菜摂取量

66g

※カロリー、野菜摂取量はコロッケ1個分です。

材料(12個分)

牛ロース(こま切れ)	150g
じゃがいも	中4個
玉ねぎ	中1個
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々

下準備

【A】

しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ1強
砂糖	小さじ1

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて半分に切り、大きめにスライスして水にさらす。(10分位)ざるにあげて水気を切る。玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. 鍋に水100ccとじゃがいもを入れてフタをし、**中火**にかけ、蒸気が上がった後**弱火**にして茹でる。(※【根菜類を茹でる】参照)竹串がスッと通ればフタを開け水分をとばす。塩、こしょうをして、マッシャーでつぶしておく。
3. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油大さじ1を入れ、玉ねぎを炒め、さらに牛肉を入れ炒めながら塩、こしょうで味を調え、Aの調味料を入れる。(2)の中に入れ、混ぜ合わせてバットに取り、冷ましておく。
4. タネを12等分にし、好みの形に丸め、小麦粉、卵、パン粉で衣をつけておく。
5. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れる。油の温度が上がったらコロッケを入れ両面きつね色に揚げる、(厚みがあれば火加減を調節し、揚げ温度を保ちながら中まで火を通す。

【根菜類を茹でる】

1. よく洗った野菜と50~100ccの水を鍋に入れフタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして加熱し、茹で加減(竹串を刺して、スッと刺さる位)をみて火を止める。
3. 余熱で茹ですぎないように、ざる等の他の容器に移す。