

サトイモのコロッケ



材 料（ 8 個 分 ）

サトイモ	…	正味 250g
塩	…	ひとつまみ
水	…	100 cc
砂糖	…	大さじ 1/2
酒	…	大さじ 1
豚ひき肉	…	50g
しょう油	…	小さじ 1
顆粒ダシ	…	大さじ 1/2
味噌	…	大さじ 1/2
かつおぶし	…	5g
小麦粉	…	適量
卵	…	1 個
パン粉	…	適量
サラダ油	…	適量

作 り 方

- 1)サトイモの皮を剥いて塩でぬめりを取り、水洗いして柔らかくなるまで茹でる。
- 2)①に水・砂糖・酒を加えて煮る。水気がなくなってきたら豚ひき肉としょう油を入れる。
- 3) 豚ひき肉に火が通ったら顆粒ダシと味噌を加えて混ぜる。火を止めてサトイモをつぶし、かつお節を混ぜる。
- 4) ③が熱いうちに8等分に分けて丸め、小麦粉→大さじ1の水で溶いた卵→パン粉の順に衣をつける。180度の油で揚げたらできあがり。



和風の味のコロッケだよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

