

里芋の焼きコロッケ



【材料】（2人分）

里芋(中)・・・6個(300g)	小麦粉・・・適量
豚ひき肉・・・50g	卵・・・1個
玉ねぎ・・・1/4個(50g)	パン粉・・・適量
塩・・・4つまみ	油・・・適量
こしょう・・・少々	

旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～秋編～

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉と①を炒める。ひき肉の色が変わったら、塩、こしょうを入れる。
- ③里芋の表面をよく洗い、耐熱容器に並べ、ラップをして、500Wで5分ほど加熱する。
里芋を裏返して、追加で5分ほど加熱する。
- ④里芋の粗熱がとれたら、手で皮をむき、ボウルに入れて、マッシャーで潰す。
- ⑤④に②を入れて混ぜ、小判型に丸める。
- ⑥⑤に小麦粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥を入れ、両面、衣がきつね色になるまで焼く。