

～＊～ 豆コロッケ ～＊～

<材料 4人分>

じゃがいも……………中1個
合い挽きミンチ肉……………60g
玉ねぎ……………中 1/2 個
白いんげん豆(ペースト状)・・80g
塩、コショウ……………適量
小麦粉……………適量
卵……………1/2 個
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて、蒸してつぶす。
- ②玉ねぎは、粗みじんに切る。
- ③フライパンに油をひき、合い挽きミンチ肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ⑤調味料を入れ、①のじゃがいも、白いんげん豆を混ぜる。
- ⑥小判型に成型し、小麦粉、卵、パン粉をつけて、170℃くらいの油できつね色になるまで揚げる。



※具がやわらかい時は、冷蔵庫へ入れて冷やすと、かたくなり成型しやすくなります。

それでもやわらかい時は、具に小麦粉を少しずつ入れて、かたさを調整してください。