

『 里 芋 コ ロ ツ ケ 』

材料(4人分)

里芋(大) 6個(400g)
玉ねぎ 中2個
合いびき肉 100g
塩 サラダ油 小麦粉
溶き卵 パン粉 揚げ油



作り方

- ① 里芋は皮をむいて適当な大きさに切り、塩少々を入れた熱湯で柔らかく茹で、ざるに上げる。熱いうちにボウルに入れ、マッシャーなどでよく潰す。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにサラダ油少々を熱して、火がよく通るまで炒める。ひき肉を加えて火が通るまでさらに炒め、塩小さじ1を振って味を整える。
- ③ ①に②を加えて混ぜ、8等分にして俵型にする。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉を順に付け、180℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。油を切り、付け合せと共に器に盛り付ける。