

手作りコロッケ

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども4人分)

じゃがいも	120g
玉葱	40g
豚挽き肉	48g
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々
パン粉	適量
小麦粉	適量
ソース	15g
砂糖	6g



～作り方～



- ① ジャがいもは茹でてつぶしておく。
- ② みじん切りにした玉ねぎと豚挽き肉を炒め、①と合わせて、塩、こしょう、砂糖で味付けをし、十分に冷ましておく。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸めて、小麦粉を溶いたバター液につけ、パン粉をつける。
- ④ 180度に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ソースと砂糖を合わせてひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤をお好みでコロッケにかけて出来上がり。

