

♪ エコアのガスでうまかもん♪

コンロ料理

ポテトコロケ



材料：2人分

- A. じゃがいも（男爵）… 200 g
- B. 豆乳… 大さじ1
- B. 塩、こしょう… 各適量
- C. ひき肉… 50 g
- C. 玉ねぎ… 1/2 個
- C. バター… 10 g
- C. 料理酒… 大さじ 1/2
- C. 塩… 小さじ 1/4
- C. こしょう… 少々

衣

- 薄力粉… 適量
- 卵… 1 個
- パン粉… 適量



- ① A じゃがいもは皮に薄く包丁で切込みを入れ、たっぷりの水を入れた鍋で水から茹でる。爪楊枝がじゃがいもにスッと入るまで茹でたら、ゆで汁を捨て皮をむく。



- ② 皮をむいたら同じ鍋に戻し、再度火にかける。ヘラなどで崩しながら混ぜて、余分な水分を飛ばす。じゃがいもが熱いうちに、B 豆乳、塩、コショウを混ぜる。



- ③ C 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにバターを熱してしんなりするまで炒める。ひき肉を加えて色が変わるまで炒め、料理酒、塩、こしょうで味を整える。
マッシュしたじゃが芋に炒めたひき肉を入れてよく混ぜる。



- ④ 4 等分にして小判型に形を整える。D 薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつける。

ポイント

目の細かいパン粉を使うと、カロリーダウンにつながります。



- ⑤ 油を 170 度に熱し、衣をつけたコロケをゆっくり入れる。

ポイント

この時ガスの便利な温度設定機能を使うと一定の温度をキープできます。



- ⑥ 片面がきつね色になったら裏返し、もう片面もきつね色になるまで揚げ、金網に取り出す。

ポイント

金網に取り出すことで、衣のべたつきを抑えることができます。