

★ 低カロリーレシピ

油で揚げないコロッケ



材料：2人分

ジャガイモ……………大4個	乾燥パン粉……………適宜
豚ひき肉……………80g	とろけるチーズ……………20g
タマネギ……………1/4個	トマトケチャップ……………お好みで
ニンジン……………50g	ミニトマト・大葉……………あれば
サラダ油……………小さじ1	
★砂糖……………大さじ1	
★酒……………大さじ1	
★うす口しょうゆ……………大さじ1	

作り方

- ① ジャガイモは、よく洗って蒸し、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ② タマネギとニンジンは、皮をむいてみじん切りにする。
- ③ 乾燥パン粉は弱火で乾煎りする。菜箸や木べらで常にかき混ぜないと焦げるので注意する。
- ④ フライパンに油を敷いて、②を炒めて、さらに豚ひき肉と★の調味料を加えて炒める。
- ⑤ ④が冷めたら、①と混ぜ合わせて小判型に形を整え、③をまぶす。
- ⑥ トースターまたはホットプレートで焼く。皿に盛り、とろけるチーズまたはトマトケチャップを上のにせる。