

【ひじきコロッケ】一人分

※鶏卵は使用しません

(材料) ジャガ芋 (男爵) 40g、鶏ひき肉 15g、グルテンバーガー15g、ひじき (乾) 0.5g
たまねぎ 10g、にんじん 5g、小麦粉適量、パン粉適量、塩少々、なたね油

(作り方)

- ①ジャガ芋は皮を剥き、蒸す。乾燥ひじきは水に浸け、戻す。
- ②たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。鶏ひき肉、グルテンバーガーとたまねぎ、にんじんを炒める。
- ③蒸したジャガ芋は熱いうちにつぶす。つぶしたジャガ芋と②とひじきを混ぜる。
- ④小麦粉で衣を作る。(小麦粉とかつお出し汁)
- ⑤③を成型し、衣をつける。パン粉をつけ、170°Cくらいの油で揚げる。

