

# お皿コロッケ



## 材料（2人分）

さつまいも（大）1本  
（650g～700g くらい）

ひき肉 100g  
玉ねぎ 半個

塩・コショウ

パン粉 30g

サラダ油 大さじ1

カレールウ 大さじ5

牛乳 100cc

## 作り方

- ① さつまいもは皮をむき2cm角くらいに切る
- ② 電子レンジ600Wで3分加熱し全体を混ぜる。さらに3分加熱し、様子を見て必要であれば1～2分加熱する。
- ③ ②のさつまいもをポテトマッシャーでつぶしておく。
- ④ 熱したフライパンに油少々（分量外）をひき、ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎを加えてさらに炒める。軽く塩・コショウして、やや黄色味がついてしっかり火が通ったら火を止めておいておく。
- ⑤ 温めた牛乳にカレールウを入れて混ぜておく。
- ⑥ ④のフライパンに⑤のカレールウを加えて混ぜる。
- ⑦ つぶしておいたさつまいもに⑥を加えて混ぜる。
- ⑧ パン粉にサラダ油を入れて混ぜておく。
- ⑨ 耐熱皿に具を敷きつめてパン粉をのせてオーブンで焼き色がつくまで焼く。（200℃のオーブンで10～15分くらい）

※具の上にシュレッドチーズをのせてからパン粉をのせてもよい。