

お皿コロッケ



材料(2人分)

さつま芋(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さつま芋は皮をむき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。
- ③②のさつま芋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。
- ⑥④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芋に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。