

おやつ感覚！ 一口さつまいもコロツケ



材料

2人分

調理時間

30分

- ・ソフトパン粉：全体にまぶす分量
 - ・いりごま（黒）： 小さじ一杯
 - ・クッキングフラワー ： 全体にまぶす分量
 - ・溶き卵 ： 1個
 - ・さつまいも ： 1本（約300g）
 - ・玉ねぎ： 1/4個
 - ・ベーコン： 1枚
 - ・バター ： 10g
 - ・揚げ油： 適量
 - ・イタリアンパセリ： 適量
- A・牛乳 大さじ二杯
・カレー粉 小さじ1/2
・塩、こしょう 少々

作り方

1, さつまいもは皮をむき、幅1cmのいちょう切りにし、水に5分間さらして水気をきる。耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ（600W）で8分間加熱する。

2, 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。

フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎとベーコンを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、取り出して粗熱をとる。

3, 1のさつまいもを熱いうちに潰し2と（A）を加えてよく混ぜ合わせ、冷めたら10等分にし、丸める。

4, クッキングフラワーをまぶし、溶き卵にくぐらせる
ソフトパン粉といりごまを混ぜ合わせ、3の全体にまぶす

5, 180℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。

6, 器に盛り、イタリアンパセリを飾る。

