

サクサクで美味しい さつまいもコロッセ

材料 2人分

サツマイモ：約300g

ひき肉：70g

玉ねぎ：1/4個

バター：10g

牛乳：おおさじ1

塩、胡椒：少々

小麦粉：適量

溶き卵：適量

パン粉：適量

揚げ油：適量



作り方 →

1・さつまいもを準備する

さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切ります。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（500Wで7～8分程度）で柔らかくなるまで加熱します。

2：具材を炒める

玉ねぎはみじん切りにします。フライパンに油（分量外）を熱し、玉ねぎとひき肉を炒めます。肉に火が通ったら、塩、こしょう、で味付けをして粗熱を取ります。

3・まぜて形を整える

熱いうちにさつまいもをボウルに移して潰し、牛乳を加えて滑らかになるまで混ぜます。次に、炒めた具材を加えて全体が均一になるように混ぜ合わせます。塩・こしょうで味を調えます。このタネを4等分にし、小判形や俵形に成形します。

4・衣をつけて揚げる

成形したコロツケに、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。170℃～180℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げます。

5・仕上げ

油を切ったら、お好みでとんかつソースなどをかけてお召し上がりください。