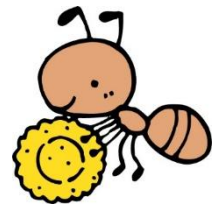




コーンフレークコロツケ



<材 料>

作り方4人前

豚ひき肉 50g 玉ねぎ 1/2個 人参 1/5本 ジャガイモ 中3個 鶏卵・小麦粉・コーンフレーク（無糖）揚げ油 適量 ソース 適量

☆キャベツ（ザク切り）・人参（角切）・コーン・マヨネーズ全てお好みに。

<作り方>

- ① コーンフレークを袋に入れて叩いて細かくしておく。
- ② ジャガイモは皮を剥いて、適当に切り、茹でて良く潰しておく。
- ③ 玉ねぎ・人参はみじん切にしてフライパンで豚ひき肉と共に炒め、塩・胡椒で味を付ける。
- ④ ①と②を合わせ、良く混ぜ4等分にして丸めておく。
- ⑤ ④に小麦粉・とき卵・コーンフレークの順に衣を付ける。
- ⑥ 180度の油で、色よく揚げる。
- ⑦ ☆の材料を茹でて付け合わせにしてマヨネーズを添え、⑥をのせてソースをかけます。



<ワンポイント>

小麦粉の代わりに米粉や、鶏卵のかわりに小麦粉を水をといて使って作れます！