肉じゃがコロッケ



調理時間	約30分
カロリー	120kcal(1個分)

材料	(8個分)
じゃがいも	3個
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
牛ひき肉	100g
生姜(みじん切り)	1片分
(A)	
めんつゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、中火で10分茹でる。
2. (1)が茹であがったら、熱いうちにうちにつぶし、塩と片栗粉を混ぜて8等分に丸める。
3. フライパンにサラダ油を熱し、牛ひき肉と生姜を炒め、火が通ったらAを加えて8等分に丸める。
4. (2)のじゃがいもで(3)を包み、指でじゃがいものようにくぼみをつける。
5. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して180度に設定する。(4)を2分ほど揚げる。

生姜の風味がきいた和風のコロッケ。ご飯のおがずにもなります。