

八尾駐屯地 手作りコロッケ

甘辛く味付けされたコロッケはケチャップなしで十分おいしく、食べられます。できるだけ喫食時間ぎりぎりに揚げることで、外はカリカリ、中はやわらかいコロッケの出来上がりです。

八尾駐屯地業務隊 管理栄養士 堀口技官

材料（1人分）

じゃがいも（男爵）	150 g
牛ミンチ	40 g
料理酒	5 g
たまねぎ（皮むき）	50 g
鶏卵	40 g
濃口醤油	3 g
上白糖	7 g
和風だしの素	0.5 g
小麦粉（薄力粉）	20 g
パン粉	25 g
食油	38.25 g
トマトケチャップ	30 g
ウスターソース	10 g

作り方

- 1、じゃがいもはきれいに洗い、皮をむかずに蒸しあげる。
- 2、蒸しあがったら、すぐに皮をむき丁寧につぶす。
- 3、たまねぎはみじんぎりにし、牛ミンチと一緒に炒める。
- 4、3に上白糖・濃口醤油を加え濃いめに味をつける。
- 5、じゃがいもに、4を混ぜあわせ成型する。
- 6、小麦粉、鶏卵、パン粉の順につけていく。
- 7、1時間ねかせておく。
- 8、170度の油で4分間揚げる。
- 9、トマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせる。

