

美唄駐屯地 肉料理

「道産食材の手作りチーズコロッケ」

～ こだわりチーズコロッケ～

PRポイント

北海道産のじゃがいもと玉ねぎをふんだんに使用し、肉のおいしさを最大限に引き出したチーズコロッケです。

栄養ポイント

じゃがいものビタミンCは加熱で壊れにくく、チーズを使用することでカルシウムも強化しました。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【道産食材の手作りチーズコロッケ】

じゃがいも	120g
豚ひき肉	30g
玉葱	30g
人参	20g
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
ダイスチーズ	20g
小麦粉・鶏卵・パン粉	適量
揚げ油	適量

道産食材の手作りチーズコロッケレシピ



作り方

- 1 じゃがいもは一口大に切ってポイルする。
- 2 1に豚ひき肉とみじん切りにした玉葱、人参を加え、塩こしょうで炒める。
- 3 冷めないうちにマッシュし、平らなバットに入れて冷ます。
- 4 3が冷えたらダイスチーズを加えて混ぜ、1人2個になるように成型する。
- 5 4に小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
- 6 器に盛り付けて出来上がり♡