

安納いものヘルシーコロッケ

< 材 料 >

材 料 名	分 量	
安納いも(皮付き)	800g	
豚挽き肉	100g	
にんじん	50g	
たまねぎ	1/4個	
乾燥ひじき(水で戻しておく)	大さじ1	
サラダ油	小さじ2	
塩	小さじ1/4	
コショウ	少々	
酒	小さじ1	
パン粉	適宜	

< 作り方 >

- (1) 安納いもは皮をむき、2cm程度の厚さでちょう切りにしてしばらく水にさらす。
- (2) 耐熱ボウルに水気を切った安納いもを入れ、水200ccを加えラップし、500Wの電子レンジで10分加熱する。
一度取り出して上下ひっくり返すように混ぜ、もう一度ラップをし8分加熱する。
- (3) (2)の安納いもを熱いうちにポテトマッシャーでつぶす。
- (4) フライパンでサラダ油を熱し、ひき肉を加えて炒める。
パラパラになり色が変わったら、たまねぎ・にんじん・水気を切ったひじきを
加えてしばらく炒め、酒・塩・コショウで味付けする。
- (5) 潰した安納いもに(4)で炒めた具を加えてよく混ぜる。
- (6) パン粉をフライパンに入れてからいる(油を使用しない)
パン粉が色付きはじめたら急激にこんがりするので、火を弱めて
木ベラでよく混ぜている。
- (7) 食べる直前に(5)のタネを丸めて、煎りパン粉をまぶして完成。

< ポイント >

- ・煎りパン粉はまぶして時間がたつとふやけます。
- ・普通のコロッケのように揚げたり、春巻きに包んで揚げてもOK。