

里芋の一口コロケ



材 料《4人分》

- ・里芋・・・・・・・・・・・・・・500g
- ・牛ひき肉・・・・・・・・・・・・150g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/2個
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・小麦粉・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・溶き卵・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・パン粉・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・揚げ油・・・・・・・・・・・・・・適量
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・少々

(調味料A)

作り方

- ① 里芋は皮付きのままよく洗い、竹串が通るまでゆでて、少し冷めたら皮をむく。
- ② 玉ねぎは粗みじんに切る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎと牛ひき肉を炒める。
- ④ ③に調味料Aを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ ゆでた里芋をつぶし、④に加え全体を混ぜる。
- ⑥ ⑤を一口大に丸め、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、中温の油で揚げる。