



作りかた

1. ジャガイモは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして **解凍・下ゆで** **9** **下ゆで** **根菜** 仕上がり調節 **弱** で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
2. 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れ **レンジ** **600W** **約5分** で加熱し、加熱後ほぐす。
3. ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分（1個約55g）し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. 取り外したテーブルプレートに③を並べ、**下段**に入れ **37** **ポテトコロッケ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約23分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

239kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	2人分（4個）	3人分（6個）	4人分（8個）
じゃがいも	150g	250g	300g
豚ひき肉	75g	120g	150g
玉ねぎ（みじん切り）	50g	75g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量
煎りパン粉	適量	適量	適量

ポテトコロッケのコツ

2人分は

37 **ポテトコロッケ** **少人数** で加熱します。

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

油は使わない

衣は**煎りパン粉**を使います。