

ポテトコロッケ



作りかた

- じゃがいもは、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** **300g** 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。(調理する人数分によってグラム設定が異なります。下記コツ内の分量と作りかたをご確認ください。)
- 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。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
- 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。
- 取り外したテーブルプレートに**③**を並べ、**下段**に入れ **料理** **おかず** **41 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

1g

※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-F6B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人分の場合

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。まぶす目安は大きじ3~4です。

油は使わない

衣は**煎りパン粉**を使います。

分量と作りかた①加熱の方法とグラム設定

| 分量 | オートメニュー | グラム設定 | 仕上がり調節 |
|-----|----------------|-------|----------|
| 2人分 | 9 下ゆで根菜 | 150g | 弱 |
| 3人分 | 9 下ゆで根菜 | 250g | 弱 |
| 4人分 | 9 下ゆで根菜 | 300g | 弱 |

分量と作りかた②レンジ 出力(W) と加熱時間

| 分量 | レンジ 出力(W) | 加熱時間 |
|-----|-------------|--------|
| 2人分 | 600W | 約2分30秒 |

| | | |
|-----|------|--------|
| 3人分 | 600W | 約3分40秒 |
| 4人分 | 600W | 約5分 |

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。