



加熱の目安

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。

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

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 13 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。
- 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。
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分し、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 49 ポテトコロッケ で加熱する。

ポテトコロッケのコツ

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。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた