

ポテトコロッケ



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 013 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 おかず 63 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-S8A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

仕上がり調節 弱 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。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 170℃ で様子を見ながら加熱します。