



加熱の目安		使用付属品	
約23分			テーブルプレート 下段
1回に作れる分量			
2~4人分			
カロリー	塩分		
239kcal	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 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。
- 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 おかず 64 ポテトコロッケ で加熱する。

### 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。まぶす目安は大きじ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。

### 関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた