



## 作りかた

1. ジャがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして **015 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. オープンシートを敷いた焼網に③を並べ、角皿に置き、**中段**に入れ **118 ポテトコロッケ** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約17分

### 1回に作れる分量

1~4人分

### 使用付属品



焼網  
角皿 **中段**  
テーブルプレート  
底面

### 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-W10A対応レシピです。

### 注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料	1人分(2個)	2人分(4個)	3人分(6個)	4人分(8個)
じゃがいも	80g	150g	250g	300g
豚ひき肉	40g	75g	120g	150g
玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
<b>煎りパン粉</b>	適量	適量	適量	適量

### ノンフライのコツ

#### まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3~4です。

### ポテトコロッケのコツ

#### 1~2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。