

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「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。(調理する人数分によって加熱の方法が異なります。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. 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加熱の方法が異なります。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。)
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. クッキングシートを敷いた焼網に③を並べ、角皿に置き、中段に入れ「129 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-W10B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ブン用手袋を使う

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
煎りパン粉	適量	適量	適量	適量

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。

分量と作りかた①加熱の方法

分量	レンジ 出力(W)/オートメニュー	加熱時間/仕上がり調節
1人分	レンジ 500W	約2分
2人分	015 下ゆで根菜	仕上がり調節「弱」
3人分	015 下ゆで根菜	仕上がり調節「弱」
4人分	015 下ゆで根菜	仕上がり調節「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
1人分	500W	約1分20秒
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

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。まぶす目安は大きじ3~4です。