



加熱の目安
加熱：約20分
1回に作れる分量
1~4人分

使用付属品
 黒皿 中段 テーブルプレート

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	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

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 **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。
- 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。
- オープンシートを敷いた黒皿に**③**を並べ、**中段**に入れ **103 ポテトコロケ** で加熱する。

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。

ポテトコロケのコツ

1~2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた