

こども生活科教室のチャレンジレシピ

『 ポテトコロッケ 』

材 料

じゃがいも	4コ
たまねぎ	1コ
牛・豚ひき肉	200g
バター	大さじ2
しお・こしょう	少々

ころも（小麦粉・溶きたまご・パン粉）適宜

揚げ油 適量

作り方

じゃがいもはよくあらって皮をむき、ひたひたの水でゆでる。
その間に たまねぎのみじん切りをバターでいため
たまねぎが透き通ってきたらひき肉をくわえていため
しお・こしょうであじつけをしておく。

ゆであがったじゃがいもは お湯をすて水分をとばしてから
ポウルかバットにうつして 熱いうちにポテトマッシャーでつぶす。
いためたたまねぎとひき肉をまぜあわせて粗熱をとる。

小判型（たわら型でもボール型でも好きな形）に形をととのえて
小麦粉をまぶし、たまごをくぐらせ、パン粉をつける。

揚げ油を170度に熱して 色よく揚げる。

揚げ物はかならず大人と一緒に、、、やけどに気をつけよう！