

# さつまいものコロツケ

<材料> 30 g × 3コ

さつまいも	50 g
豚ひき肉	20 g
玉ねぎ	30 g
プロセスチーズ	6 g
食塩	0.2 g (ミニ1/6)
胡椒	0.1 g
牛乳	5 g (小さじ1)
油	8 g (小さじ2)
薄力粉	3 g (小さじ1)
卵	6 g
生パン粉	7 g
いりごま黒	1 g

<栄養価>

エネルギー	272kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	15.0 g
炭水化物	25.4 g
食塩相当量	0.5 g

商品イメージ



# 作り方

- ①さつまいもはよく洗い、一口大に切る。皮が汚れているところがあれば、その部分だけ剥き、蒸し器で10分加熱し、柔らかくなったら木ベラなどで潰す。この時少量は、1センチ角に切る。
- ②フライパンに油をを熱し、豚ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、塩・こしょうをし、火を止め冷ます。
- ③ ①のさつまいもに②の豚ひき肉・玉ねぎを加えて混ぜ、粗熱を取り、牛乳を加える。
- ④ ③で作ったタネを丸め、中にチーズを入れて形を成形する。薄力粉、溶き卵、パン粉とごまを混ぜ合わせたものにタネを順にくぐらせる。
- ⑤180°Cに熱した油で、きつね色になるまで揚げる。