チーズコロッケ

材料（４人分）		切り方
油	炒め油	
たまねぎ	８０g	みじん切り
豚肉(ひき肉)	６０g	
にんじん	30ｇ	みじん切り
☆塩	少々	
☆こしょう	少々	
じゃがいも	２００g	ゆでてつぶす
ポテトフレーク	２０g	
ダイスチーズ	５０g	
パン粉(乾燥)	１６g	
パン粉(生)	１６g	
油	揚げ油	
中濃ソース	適量	

作り方

①油でたまねぎを炒め、肉と
　にんじん、☆の調味料を入れる。

②蒸してつぶしたじゃがいも、ダイスチーズを加え、かたさをみながらポテトフレークを加えよく混ぜる。

③形を作りパン粉をつけて
　きつね色に揚げる。
(パン粉は適宜水で調整)
　（目安１８０℃　６分）

④コロッケにソースをかけて完成。