ツナコロッケ

材料（４人分）		切り方
サラダ油	炒め油	
たまねぎ	100g	みじん
豚ひき肉	25ｇ	
にんじん	40ｇ	みじん
ツナ	60g	
塩	少々	
こしょう	〃	
カレー粉	0.8g	
じゃがいも	160g	角切り
ポテトフレーク	30ｇ	
小麦粉	適量	
水	〃	
パン粉(生)	15ｇ	
パン粉(乾燥)	15ｇ	
油	揚げ油	
中濃ソース	適量	

作り方

下準備
・じゃがいもをふかしておく

①サラダ油でたまねぎ～にんじんまでよく炒め、ツナを入れる。
②塩、こしょう、カレー粉で調味し、蒸してつぶしたじゃがいもを入れる。
③固さを見ながらポテトフレークをいれる。
④形を作り、小麦粉をまぶし、パン粉をつけて油で揚げる。
⑤ソースをかけて完成。