# 下仁田コロッケ

| 材料（４人分） | | 切り方 |
|---|---|---|
| サラダ油 | 炒め油 | |
| 鶏ひき肉 | 40ｇ | |
| 糸こんにゃく | 30ｇ | 3㎝ |
| ねぎ | 30ｇ | 小口 |
| 塩 | 1.6g | |
| こしょう | 少々 | |
| じゃがいも | 140g | いちょう |
| 里芋 | 60g | いちょう |
| 塩 | 1ｇ | 里芋のもみ洗い用 |
| ポテトフレーク | 30g | |
| 小麦粉 | 12g | |
| 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、里芋をふかしてつぶしておく

①サラダ油で鶏ひき肉～ねぎをよく炒め、塩・こしょうで調味する。
②つぶしたじゃがいもと里芋を入れる。
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。

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |