コロッケ

材料（４人分）		切り方
サラダ油	炒め油	
たまねぎ	80g	みじん
豚ひき肉	100g	
にんじん	40g	みじん
塩	1.2g	
こしょう	0.1g	
じゃがいも	180g	ふかす
ポテトフレーク	30g	
小麦粉	12g	
水	12g	
パン粉(生)	16g	
パン粉(乾燥)	16g	
中濃ソース	12g	

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る。
②塩、こしょうで調味し、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。