

秋のサクサクコロッケ

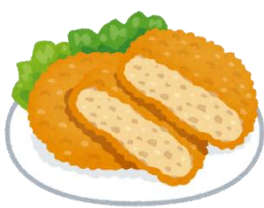


秋の味覚を使った3種のコロッケを作ります！揚げたてコロッケはとっても美味しいですが、手間がかかるもの…。コンロタイマーや揚げ物の温度調節機能などを使って上手に賢く調理しましょう♪

1 ジャガイモ、かぼちゃ、さつまいもは皮を剥いて一口大に切る。鍋に入れて水を浸かる程度くわえて、茹で塩を入れて8~10分ほど柔らかくなるまで煮る。



2 フライパンに油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒め塩コショウする。しんなりしたらミンチ肉をくわえて炒める。火が通ったら酒、しょうゆ、砂糖を加えて味をととのえる。



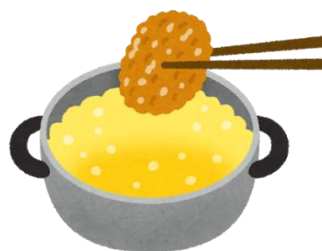
材料			
じゃがいも	250g	しょうゆ	大さじ2
かぼちゃ	250g	砂糖	大さじ1
さつまいも	250g	小麦粉・パン粉	適量
茹で塩	各小さじ1	卵	1個
ミンチ肉	300g	揚げ油	適量
玉ねぎ	1と1/2個	チーズ・栗	お好みで
サラダ油	大さじ1		
バター	10g		
塩こしょう	少々		
酒	大さじ1		



3 ②を3等分にする。そこへ潰したじゃがいも、かぼちゃ、さつまいもと、3等分にしたバターを入れ、よく混ぜ合わせ成形する。



4 小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて170度~180度の温度設定をした揚げ油で2~3分上げる。上がったらしっかり油を切って盛り付ける。



ちょっとアレンジ

コロッケの具にチーズや栗を入れるとまた違った味に仕上がります♪
今回はかぼちゃにチーズ、さつまいもに栗を入れました。

