

Happyガスで Cooking!!

保存版
231

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

コンコンコロッケ

長野県塩尻市の中学生が考案したコロッケです。コンコンの名の通り、油揚げに包んで、狐の形に仕上げて揚げた、衣がカリカリの、おいしくて楽しいコロッケをご紹介します！



コンコンコロッケ 材料 4人分

油揚げ(長方形のもの) … 6枚	炒め油 (サラダ油やオリーブオイル) … 大さじ1	スパゲッティ … 2〜3本
じゃがいも …… 360g	塩 …… 小さじ2/3	添え野菜(キャベツ、にんじんなど)
・塩(茹で用) …… 小さじ1/2	コショウ …… 適量	レモン
合い挽き肉 …… 180g	揚げ油 …… 適量	トンカツソース
たまねぎ …… 100g(約1/2個)		



作り方

1、じゃがいもの皮をむいて1〜1.5cmの厚さに切る。鍋にじゃがいもを入れ、ひたひたの水を加える。塩小さじ1/2を入れ、やわらかくなるまで茹でる。



2、たまねぎをみじん切りにする。



3、熱したフライパンに油を入れ、玉ねぎを炒める。たまねぎが透き通ったら合い挽き肉を入れ、肉の色が変わったら塩・こしょうで味付けする。



4、じゃがいもがやわらかく茹で上がったなら、水を切って熱いうちにつぶし、3と混ぜ合わせ12等分にしておく。



5、油揚げを半分にしてさらに縦の辺を1辺だけ切り、裏返ししておく。

裏返すことでさらにキツネっぼさが出ます！



6、5の油揚げに4を詰め、短く折ったスパゲッティで上部を留めて、キツネの形に仕上げる。



7、揚げ油を180℃に熱して、6を色よく揚げる。



8、添え野菜(今回は千切りキャベツと千切りにんじん)を添えて盛り付け、レモンを添えて出来上がり♪

お好みでレモンを絞りにかけたり、トンカツソースをかけてお召し上がりください！

2月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「鮭のソテー クリームソース」をお送りします。

放送日：2月25日(日) 19:30 ~ 3月2日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>