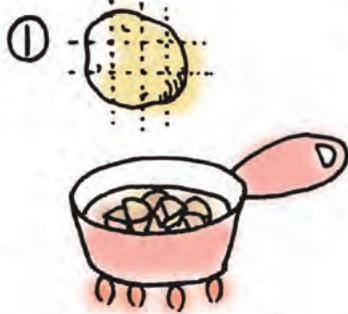




# ポテトコロッケ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
219kcal / 6.9g / 10.7g

- じゃがいも…3コ ● たまねぎ…1/2コ ● 牛ひき肉…60g ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 卵…1コ
- パン粉…1/2カップ ● 小麦粉…大さじ3 ● 揚げ油…適量



① じゃがいもはゆでてつぶす。



② みじん切りにしたたまねぎと牛肉をいため調味する。



③ ①と②をよく混ぜ合わせ、たわら型にして小麦粉、卵、パン粉をつけて180℃の油であげる。

## コロッケのバリエーション

— 味に変化を! —  
塩、こしょうのほかにマヨネーズやカレー粉を加えるとおしゃれな味にへんし〜ん!

— ちょっぴりあまい —  
**スイートポテトコロッケ**  
じゃがいものかわりにつぶしたさつまいもを塩、こしょうで味つけてつくります!

— きれいな黄色の —  
**パンプキンコロッケ**  
同量のじゃがいもと、かぼちゃをつぶしてつくります!

