

丸ごとじゃがいもコロッケ

今回の食材はじゃがいも！皮と実の間には栄養分が高いため、皮はむかずに丸ごと使っていたきたい食材です。

1. じゃがいもをたわしでよく洗って、拭く。
水をためながら洗うと節水につながります。

2. 粗く干切りにして蒸す。



3. 火が通ったらサラダ油で炒め、
バットに入れて粗くつぶし冷ましておく。



4. 卵の白身を泡立てて、3に混ぜる。

5. ひき肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、4に加える。
(じゃがいものみでもOK！)

6. 小さめ(普通のコロッケの半分くらい)に平たく成形して、
片栗粉を均等にまぶす。



【材料・4人分】

じゃがいも	中3個
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	中1/2個
卵白	1個分
塩	少々
片栗粉	少々
サラダ油	適量



7. 160～180度の油で
からっと揚げる。



8. 完成！うす塩または
ソースでどうぞ。

ポイント！
片栗粉は布でたたく
と粉が均等にきれ
いにつきます。



食材をトコとん使いきり！食品ロスの削減に取り組みましょう