

インカのめざめを使ったレシピ

コロツケ



< 材料 >

- ・インカのめざめ … 300g
- ・ひき肉 … 150g
- ・牛乳 … 大さじ4
- ・塩胡椒 … 適量
- ・玉ねぎ … 半玉
- ・卵 … 1個
- ・小麦粉、パン粉 … 適量

< 作り方 >

1. インカのめざめをレンジで温め、つぶす。
牛乳を加えしっとりさせ塩胡椒で味付けをする。
2. フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎを炒める。しんなりしたら、ひき肉を加え炒め、冷ます。
3. 2を1に混ぜ合わせ、小判形にする。
4. 3に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
5. 180度に熱した油で、4を揚げる。
6. 揚げたら油を切りお皿に盛り付けて完成。

インカのめざめ
北海道産じゃがいも
100gあたり:109kcal



イースタンフーズ株式会社