

冷凍ビーツを使った

# コロック



## < 材料 >

◎冷凍ビーツダイス … 100g  
じゃがいも … 4ヶ ひき肉 … 130g  
玉ねぎ … 半玉 塩胡椒 … 適量  
溶き卵、薄力粉、パン粉 … 適量

## < 作り方 >

1. じゃがいもはレンジで温めて、つぶす。
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、塩胡椒で味をととのえる。
3. 1と2と解凍したビーツを混ぜ合わせ、お好みの形にする。
4. 3に薄力粉をまぶし、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. 揚がったら油を切りお皿に盛り付けて完成。