

## \* 里いものコロッケ \*

### <材料 (2人分) >

里いも	250g	(衣)	
合挽きミンチ	50g	薄力粉 大さじ2~3 溶き卵 1個分 パン粉 大さじ2~3	
玉ねぎ	1/2個		
有塩バター	20g		
コンソメ顆粒	大さじ1		
塩・コショウ	小さじ1/4		

### <作り方>

- ①里いもは皮をむいて一口大に切る。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、ラップをかけてやわらかくなるまで600wレンジで6分程度加熱する。
- ③熱いうちに②をマッシャーでなめらかになるまでつぶし、有塩バターを加えて混ぜる。
- ④玉ねぎをみじん切りにし、合挽きミンチと炒め、塩・コショウをふる。
- ⑤③に④を加えて混ぜ、一口大に丸める。
- ⑥⑤を薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、衣をつける。
- ⑦鍋底から3cm程度揚げ油を注ぎ、⑥を180℃の温度で転がしながら揚げる。

使用した地元の農産物

里いも、玉ねぎ

