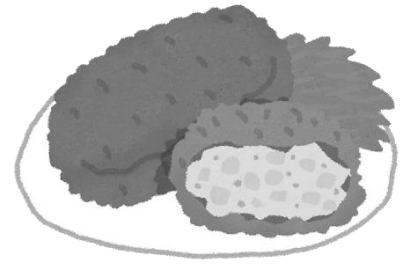


里芋のコロッケ



☆ 材料(4人分)

里芋	4個(500g)	【フライ衣】	
鶏ひき肉	200g	〔小麦粉	適宜
生しいたけ	4枚	溶き卵	適宜
長ねぎ	1/2本	パン粉	適宜
サラダ油	大さじ1	揚げ油	適宜
A		【付け合わせ】	
〔醤油	大さじ1と1/2	大根	適宜
酒	大さじ1と1/2		
塩	少々		

☆ 作り方

- ① 里芋は皮をきれいに洗って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、600wの電子レンジで7~8分加熱する。熱いうちに皮をむいてフォークでつぶす。
- ② しいたけは石づきを取り5ミリ角の粗みじん切り、長ねぎも同じように切る。付け合わせの大根はせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の長ねぎを炒め、しんなりしたら②のしいたけを加え、さっと炒めて鶏ひき肉を加え、ほぐすように炒めて鶏肉の色が変わったらAの調味料を入れ、強火にして煮汁がなくなるまで炒める。
- ④ ①の里芋に、③を加え混ぜ、塩で調味し、12等分にする。
- ⑤ ④のコロッケをスプーンで小麦粉のバットに落とし、小麦粉をまぶしながら形づくる。次に溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油で色よく中まで火が通るように3~4分揚げ、器に盛り、大根を添える。