

# 新じゃがのコロッケ



ほくほくの新じゃがいもと、  
ほんのり甘い新たまねぎの  
素朴な美味しさが楽しめます



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 新じゃがのコロッケ



## 材料(2人分)

- ・新じゃがいも(男爵芋)…中2個
- ・新たまねぎ…1/4個
- ・合いびき肉…50g
- ・バター…小さじ1
- (A)・中濃ソース…大さじ1
  - ・塩こしょう…2振り
- ・小麦粉…適量
- ・卵…適量
- ・パン粉…適量
- ・揚げ油…適量
- ・サラダ菜…20g
- ・ベビーリーフ…20g
- ・ミニトマト…6個
- ・新たまねぎドレッシング…大さじ2

## 作り方

- ① よく洗ったじゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて中火にかける。沸いたら火を弱め10～15分ほど茹でる。竹串がすっと刺さるくらい火が通ったら、ザルに上げしっかりと水気を切る。キッチンペーパーに包みながら皮をむき、熱いうちにつぶす。(熱いので注意)
- ② たまねぎの皮をむいて、みじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、②を入れて色がつくまでじっくり炒める。ひき肉を入れ火を強めて炒め合わせ、肉の色が変わるまでしっかり火を通す。
- ④ (A)を加えて混ぜ合わせ、火を止めて冷ます。
- ⑤ ①のじゃがいもに、④を入れしっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を小判型にまとめ、表面に小麦粉を薄くつけて、溶き卵をからめ、パン粉を全体につける。
- ⑦ 170℃ほどに熱した揚げ油で、こんがりとキツネ色になるまで揚げる(途中何度か返す)。
- ⑧ 器にサラダ菜とベビーリーフ、ミニトマト、揚げたてのコロッケを盛りつけ、ドレッシングを添える。

## 【新たまねぎドレッシング】(作りやすい量)

(材 料) 新たまねぎ…50g (A)おろしにんにく…3g(なくてもよい)/酢…大さじ5/オリーブ油…大さじ3/酒…大さじ1  
薄口しょうゆ…大さじ1/みりん…大さじ2/塩…小さじ1/2/黒こしょう(粉)…1g/ドライパセリ…少々

(作り方) ① たまねぎは皮をむき、ハンドミキサーでペーストにする(おろし金でおろしてもよい)。レンジ(500W)で1分加熱し冷ます。  
② 熱湯で消毒したボトルに、①と(A)を入れ、よく振り混ぜ合わせる。

## 栄養成分(1人分)

熱量…413kcal たんぱく質…8.8g 脂質…25.1g 炭水化物…33.9g(食物繊維…5.1g) 食塩相当量…1.5g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)