

卵・牛乳・小麦アレルギー用レシピ

焼きコロッケ



〈材料 4人分〉

・じゃが芋	400g
・コーンフレーク	40g
・油	適量
・豚挽肉	100g
・人参	60g
・塩	少々
・こしょう	少々
・中濃ソース (付け合わせ)	適量
・キャベツ	80g

〈作り方〉

- ① じゃが芋は茹でて熱いうちにつぶしておく。
- ② ①に砕いたコーンフレークを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 油で豚挽肉とみじん切りした人参を炒める。
- ④ ②に③を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ あら熱が取れたら形を作り、両面がカリッとするまで油で焼く。
- ⑥ ⑤を皿に載せ、せん切りキャベツを添えソースをかける。