

さつまいもの黒ごまコロッケ

<主な材料・3人分>

さつまいも 1本 (200g)
合いびき肉 50g
玉ねぎ 1/4個
塩こしょう 少々
オリーブ油 小さじ1
牛乳 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
卵 1個
薄力粉 適量
パン粉 大さじ5
黒ごま 大さじ2
揚げ油 適量
お好みの葉野菜 適量



<作り方>

- ① フライパンにオリーブ油を熱して、みじん切りにした玉ねぎを炒める。しんなりとしたら、合いびき肉を入れて色が変わるまでよく炒めて塩こしょうをして粗熱をとっておく。
- ② さつまいもはよく洗って2cm幅に切り、蒸し器で竹串が通るまで蒸したら、熱いうちに皮をむいてマッシャーでつぶす。牛乳、マヨネーズ、①も加えてよく混ぜ、バットに広げて冷ます。
- ③ ②を9等分して、丸く成型する。
- ④ パン粉と黒ごまをよく混ぜておく。
- ⑤ 薄力粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、④をまぶして、170℃の油で揚げる。
- ⑥ 皿にお好みの葉野菜とともに盛り付けたら完成。

エネルギー 287kcal 蛋白質 7.5g 塩分 0.4g