



主菜  
おうち de きゅうしょく  
こまつなコロッセ

11月8日登場。



\* 材料名

サラダ油 小さじ1

豚ひき肉 60g にんじん 30g みじん切り

たまねぎ 90g みじん切り

じゃがいも 150g イチョウ切り

こまつな 100g 1cm幅→ ゆでる

乾燥マッシュポテト 20g 塩 こしょう 少々

牛乳 大さじ 1

小麦粉 パン粉 適量

揚げ油

- ① ジャがいもを茹でて、熱いうちにつぶす
- ② 油でたまねぎ、にんじん、豚肉を炒め  
塩こしょうをし、炒める
- ③ 小松菜をゆでる 水気を絞る
- ④ ①②③と牛乳、乾燥マッシュポテトを合わせる
- ⑤ 一人分ずつ小判型に成形し、衣をつける
- ⑥ 油で揚げる  
175℃ 4分

\* 分量は 5個分です。

