

食材2つだけ!

じゃがいも

×

ツナ

揚げないコロッケで時短化!

スコップツナコロッケ

材料 (2人分)

じゃがいも(中) …… 3個

ツナ缶詰(油漬け) …… 1缶(70g)

パン粉 …… 大さじ4

○カレー粉 …… 小さじ1/2

○洋風スープの素(顆粒)

…… 小さじ1/3

塩・こしょう …… 適宜

1 電子レンジで加熱する

じゃがいもは皮つきのまま耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで6分加熱(竹串をさしてスッと通ればOK)し、粗熱をとる。パン粉はフライパンに入れて弱火にかけ、木べらで混ぜながらきつね色になるまで炒る。

2 混ぜる

皮をむいたじゃがいもをボウルに入れて麺棒などで潰し、ツナはオイルごと、さらに○も入れて塩・こしょうで味を整える。

3 オーブントースターで焼く

耐熱皿に2を入れ、1のパン粉をふりかけたら750Wのオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

調理時間

20分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索