

食材2つだけ!

卵の花

×

じゃがいも

調理時間

20分

お惣菜を活用してコロッケをひと工夫

おからコロッケ

材料 (2人分)

卵の花(市販品) …… 150g

じゃがいも …… 小2個
(正味150g)

○卵 …… 小1個

○牛乳 …… 50ml

○薄力粉 …… 大さじ5

パン粉 …… 適量

揚げ油 …… 適量

ソース(好みで) …… 適宜

1 じゃがいもを加熱する

じゃがいもは皮つきのまま竹串で数カ所に穴をあける。耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。竹串を刺し、中まで柔らかくなっていないようなら1分追加する。

2 コロッケのたねをつくる

粗熱をとり、じゃがいもの皮をむいてボウルに入れ、フォークやマッシャーでつぶす。卵の花を加えて混ぜ合わせ、4つに分けて好みの形にする。

3 揚げる

ボウルに○を混ぜる。2をくぐらせ、パン粉をつける。170℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。好みでソースを添える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索