

# 丸ごとじゃがいもコロッケ

今回の食材はじゃがいも！皮と実の間には栄養分が高いため、皮はむかずに丸ごと使っていたきたい食材です。

1. じゃがいもをたわしでよく洗って、拭く。  
水をためながら洗うと節水につながります。
2. 粗く干切りにして蒸す。



3. 火が通ったらサラダ油で炒め、  
バットに入れて粗くつぶし冷ましておく。



4. 卵の白身を泡立てて、3に混ぜる。
5. ひき肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、4に加える。  
(じゃがいものみでもOK！)
6. 小さめ(普通のコロッケの半分くらい)に平たく成形して、  
片栗粉を均等にまぶす。



## 【材料・4人分】

じゃがいも	中3個
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	中1/2個
卵白	1個分
塩	少々
片栗粉	少々
サラダ油	適量



7. 160～180度の油で  
からっと揚げる。



8. 完成！うす塩または  
ソースでどうぞ。

**ポイント！**  
片栗粉は布でたたく  
と粉が均等にきれ  
いにつきます。

