

YASAINOKAWA

消費者方のレシピ作ってみた。

リクエストメニュー

【使い切り】スコップコロッケ

材料(2人分)

じゃがいも	小5個(200g)	ほうれんそう	10g
たまねぎ	大1/2個(30g)	にんじん	小1/2個(20g)
カレールー	1片(20g)	合いびき肉	20g
塩	少々	こしょう	少々
パン粉	50g	オリーブ油	大さじ1
中濃ソース	適量		

1



余った

5



入れる

2



きざむ

6



のせる

3



レンジ

7



焼く

4



つぶす

8



食べる