

おからの衣でヘルシー！

★ おからコロッケ ★



【材料】

おから	200g
じゃがいも	3個
合い挽き肉	100g
玉ねぎ	1/2個
塩コショウ	少々
バター	10g
しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適量
片栗粉又は小麦粉	適量
卵	1個



※準備 ・揚げ油を180℃ぐらいに温めておく

1



①フライパンにおからを入れ、中火で水分がなくなるまで炒める

2



②ジャガイモをゆで、つぶす



3



③玉ねぎをみじん切りにする

4



④バターで玉ねぎと合い挽き肉を炒める



塩コショウとしょうゆで味付けをし、じゃがいもを加えて混ぜる

5



⑤ 俵型に成形した④に片栗粉、卵、①の順に衣をつけ、温めた油で揚げる

ホクホク・ヘルシー
おからコロッケの完成♪

