



【里芋コロッケ】



落合 鮎美 (おちあい あゆみ) さん

材料 (2人分 (6個))

里芋	300g	こしょう(黒)	ふたつまみ
たまねぎ	80g	牛乳	適量
ツナ缶	35g	小麦粉	適量
コーン(缶詰)	大さじ3	パン粉	適量
プロセスチーズ(カマンベール入り)	30g	揚げ油	適量
塩	ふたつまみ		

手順

- 里芋の下準備をする。
まずは里芋の両端を切り落とし、皮をむいて一口大に切る。
鍋に里芋を入れ、かぶるくらいの水を加えて中火でゆでていく。
竹ぐしを通るくらい柔らかくなったらザルにあげ、熱いうちにマッシャーなどで、しっかりとつぶすしておく。
- たまねぎはみじん切りにし、600Wのレンジで1分加熱しておく。
プロセスチーズ(カマンベール入り)は6等分に切っておく。
- しっかりとつぶした里芋をボウルに入れ、たまねぎ、ツナ、コーン、塩、こしょう(黒)を入れ混ぜ合わせ、コロッケのタネを作る。タネを6等分にして切ったチーズを包み込むようにして、ボール型に形を整えていく。
- 小麦粉、牛乳、パン粉の順に衣をつけて、180度に熱した油で揚げていく。
表面がきつね色になったら完成。