



※写真はイメージです。

かつおだしの風味が効いたコロツケです。 つゆで肉じゃがコロツケ

材 料 (8個分)

牛肩ロースうす切り	約100g
じゃがいも	450g
玉ねぎ	1個
サラダ油 (炒め用)	大さじ1
ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 (つゆ希釈用)	大さじ3
水	1/4カップ
小麦粉	60g
卵	1・1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、牛肩ロースうす切りは粗く刻む。じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。
2. キッチンペーパーなどをぬらして1のじゃがいもを包み、ラップをして電子レンジ(600W)で6分ほど加熱する。
3. フライパンにサラダ油を入れ、1の牛肩ロースうす切り、玉ねぎを炒める。水で希釈したつゆ希釈用と、2の柔らかくなったじゃがいもを入れて煮る。
4. 3の味が全体になじんだら、じゃがいもをヘラ等でつぶす。
5. 4の粗熱がとれたら8等分に分けて成形し、小麦粉・卵・パン粉の順につける。
6. 180℃に熱した油で5を揚げる。