

ポテトコロッケ

材料) 10個

男爵550g中サイズ4個ほど (正味450g)

玉ねぎ1/2個 みじん切り

牛肉ロース細切れ100g 大きければ包丁で刻む。

サラダ油小さじ1

バター10g

小麦粉適量

卵1個

パン粉適量

A=塩1/2、砂糖大さじ1、濃口醤油大さじ1/2

ウスターソース



作り方)

1. ジャがいもはピーラーなどで皮を剥いて、包丁の角を使って芽を取り、2cm角ほどのさいの目に切って鍋に入れ、かぶる程度の水を注いで、塩小さじ1/2 (分量外)を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、8分を目安に茹でる。
2. フライパンに油を注いで熱し、玉ねぎを炒める。しんなりして、さらに甘い香りが漂ってきたら牛肉を入れて炒め合わせ、半分ほど火が通ったところでAを入れてよく混ぜ、水気がなくなったら火を止める。
3. ジャがいもに火が通ったらザルにあげて水気を切り、水っぽさがなくなったら鍋に戻し入れ、マッシャーなどで潰し、バターを加えて溶かすように混ぜ、2に入れて全体が馴染むまで混ぜ、10等分にして小判型にまとめる。
4. 表面に小麦粉をつけ、溶き卵、パン粉の順につける。
5. 180度の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
6. お好みでウスターソースをかける。

グルテンフリーの場合は、パン粉の代わりにおからパウダーを使うのもおすすめですよ。