

RECIPE



今月のレシピ（6月26日更新）

「平野家のコロッケ」

「大地に向かってごちそうさま」（家の光協会）14P

コロッケは弟の大好物。

いつも大喜びでお手伝いしながらよく作ってもらってたな。

甘辛く煮からめた牛肉とこんにゃくの味がくせになるおいしさで、なぜかいくつ食べても飽きず、もたれないのがいいんだ。

■材料・4人分

じゃがいも：6個

牛ひき肉：300g

こんにゃく：1/2枚

玉ねぎ：1/2個

塩：適量

こしょう：適量

小麦粉：適量

溶き卵：適量

パン粉：適量

サラダ油：適量

揚げ油：適量

A

しょうゆ：50cc

酒：50cc

砂糖：大さじ1と1/2

■作り方

- (1) じゃがいもを水からゆで、火が入ったらざるに上げ、皮をむいておく。熱いうちにポウルに移し入れ、あらめにつぶし、塩、こしょうで味をととのえる。こんにゃくはさいの目切りに、たまねぎは大きめのみじん切りにしておく。
- (2) フライパンに油を引き、牛肉とこんにゃく、玉ねぎをいっしょに炒め、火が入ったら、Aを加え、炒めからめる。
- (3) 1のじゃがいものポウルに2を加える。
- (4) 3を小判形にととのえて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170度の油できつね色になるまでカリッと揚げる。