

最優秀賞

| | | | |
|--|--|---|------|
| 料理名 | やちまた ^{さん} 3コロッケ | | |
| 料理のアピールポイント (特徴・味等) | さといのねっとり感と、さつまいものほっくり感を混ぜているので、コロッケにする時に食感よく、また、ゆで落花生を入れて、アクセントにしてみました。 衣は、パン粉にピーナツの粉を混ぜているので、こぼしくサクリしています。 やちまた3の3は、さつまいも、さといも、落花生の3つを使っているので！！ | | |
| 材料費 | 700 円 | 調理時間 | 30 分 |
| 材 料 | 分量 | 作 り 方 | |
| (4人分) さつまいも さといも 玉ねぎ ひき肉 落花生(ゆで) 塩 こしょう | 300g 200g 1/2ヶ 100g 50g お好みで お好みで | <ol style="list-style-type: none"> 1. さといも、さつまいもは、皮をむいて、レンジでやわらかくなるまで加熱して、つぶしておく。 2. ひき肉を炒めて、玉ねぎのみじん切りを入れ炒め、軽く塩・こしょうをする。 3. 1と2を混ぜ、そこにゆでた落花生を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。 4. 3をコロッケの形にととのえ、卵、小麦粉をつけ、パン粉とピーナツ粉⁷を混ぜたものをまぶし、油で揚げる。 <p>注:衣にピーナツを入れているので、こげやすいので 注意！！</p> | |