

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、こば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"> 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。 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。 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。 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>	