

# ポテトコロッケ

《材料（4人分）》

じゃがいも	300 g	(中3個くらい)
ベーコンスライス	40 g	
玉ねぎ	40 g	
でんぷん	20 g	
塩	1 g	
こしょう	少々	
米粉	30 g	} バッター液
水	50 g	
大豆フレーク	50 g	
油（揚げ油）	適宜	

(調味料はお好みで調整してください。)



## ～ワンポイント～

**パン粉(小麦)を使用していないコロッケです。パン粉の代わりに大豆をフレーク状にしたものを給食では使用しています。**

**揚げあがったものは、パン粉で作るコロッケと見た目は変わりません。**

**揚げはもちろん、オーブンなどで焼いて作ると、大豆が香ばしくおいしくできます。**

**ご家庭では、ベーコンと玉ねぎを一緒に炒めても良いと思います。**

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。

## 《作り方》

- ① じゃがいもは一口大の大きさに切り、水につけてから、柔らかくなるまでゆでる。
- ② じゃがいもが柔らかくなったら、水気をきって潰す。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして、よく炒めて粗熱をとる。
- ④ ベーコンは0.5cm幅に切り、炒めて、粗熱をとる。
- ⑤ ②のじゃがいもに、③と④を加える。塩・こしょうを入れて味を調えて、でんぷんで固さを調節して小判型に成型する。※⑥で作るバター液で崩れないくらいの固さ。
- ⑥ 米粉を水に溶かし、バター液を作る。
- ⑦ ⑤にバター液と大豆のフレークで衣をつける。
- ⑧ ⑦を170℃の油で揚げる。
- ⑨ 器に盛り付ける。