

# ミートソースコロッケ（4人分）



## 🍳 作り方

- (1)じゃがいもは皮付きのまま水から茹でて、すぐ皮をむいてつぶす。
- (2)ひき肉とみじん切りした玉ねぎをサラダ油（少量）で炒める。
- (3) (2)にトマトソースを加え少し煮詰め、塩コショウで調味し、(1)に合わせて8等分にして、チーズを芯にして包む。
- (4)衣を付けて揚げ油でこんがり揚げ、あればレタスなどを添えて器に盛る。

※今回使用のトマトソースは、夏に採れたトマトをソースにして冷凍していたものを使用しました。

## 材 料

- ・じゃがいも 3個
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・豚挽肉 100g
- ・トマトソース カップ 1/2
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・塩コショウ 少々

## <衣>

- ・小麦粉 大さじ4
- ・溶き卵 1 個分
- ・パン粉 カップ2

- ・サラダ油（炒め用）少量
- ・サラダ油（揚げ油）適量

（女性部 部員 3月のレシピ）