

おいしいレシピ

メイン食材：ちくわ



©よい食プロジェクト

お酒のお供にもピッタリ

ちくわの簡単コロツケ



◆材料（2人分）

- ・ちくわ・・・・・・・・・・4本
- ・ジャガイモ・・・・・・・・250g
- ・合挽きミンチ・・・・・・・・80g
- ・タマネギ・・・・・・・・150g
- ・塩コショウ（下味用）・・適量
- ・片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- ・卵・・・・・・・・1個
- ・揚げ油・・・・・・・・適量

◆作り方

- ①ジャガイモは茹でて、皮をむいてつぶします。
- ②タマネギは、みじん切りにします。
- ③合挽きミンチをフライパンで炒め、色が変わったら②を入れて、タマネギがしんなりするまで炒めます。
- ④①と③と混ぜ合わせ、塩コショウを振り、8等分にします。
- ⑤半分に切ったちくわの中に④を詰めます。
- ⑥⑤に片栗粉→溶き卵→片栗粉の順に衣をつけて油で揚げたら出来上がりです。

今月の料理人

かしわばら ちづる
柏原 千鶴 さん
(曾於市大隅町 松田)

具材は火が通っていて、ちくわもそのまま生で食べられるので、お好みでサッと揚げても、少々長めに揚げてカリッと仕上げても美味しいですよ☆