

紫芋コロッケ

じゃがいもに紫芋のフレークを加えて鮮やかに



材料(4人分)

紫芋フレーク	……	100g
湯	……	200ml
じゃがいも	……	2個
玉ねぎ	……	1個
なたね油	……	大さじ1
合い挽き肉	……	100g
豆乳	……	大さじ3
塩	……	小さじ1
こしょう	……	少々
片栗粉	……	適量
オートミール	……	適量

作り方

- 1 紫芋フレークに湯を入れてかきまぜる。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 じゃがいもは洗い皮付きのまま、串が通るまで蒸しつぶしておく。
- 4 3 フライパンになたね油を熱し、玉ねぎ、塩小さじ1/2を入れ炒める。
- 5 玉ねぎがしんなりしたら、合い挽き肉を加え肉の色が変わるまで炒め、冷ましておく。
- 6 1 に 3、5 豆乳、塩、こしょうを加えよく混ぜる。食べやすい大きさに形作る。
- 7 片栗粉を水で溶いたものをくぐらせ、オートミールをまぶす。
- 8 フライパンに多めに油を入れ、7 を炒め揚げする。