

まんまる里芋コロッケ

里芋のねばりがクリーミーなコロッケ



材料 (10 個分)

里芋	8 個(500g)
合い挽き肉	100g
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうがのすりおろし	小さじ 1/2
塩、こしょう	少々
大和いも	適量
片栗粉	適量
ごままたは芥子の実	適量
なたね油	適量

作り方

- 1 里芋はよく水洗いして、濡れたままラップで包んで電子レンジ 600W で竹串がスッと通るまで 8~10 分加熱する。熱いうちに皮をむいてマッシャーまたはフォークでつぶす。
- 2 耐熱ボウルに、合い挽き肉、みりん、しょうゆ、砂糖、しょうがのすりおろしたものを入れよく混ぜる。
- 3 2 にラップをして 600W の電子レンジで 2 分加熱する。取り出して混ぜ、ラップなしで 1 分加熱する。
- 4 大和芋はすりおろしておく。
- 5 1 に 3 を加え、塩、こしょうで調味し練り混ぜる。10 等分にして丸める。
- 6 5 に片栗粉をつけ、4 をくぐらせ、ごままたは芥子の実をまんべんなくまぶす。
- 7 170 度くらいの油で色よく揚げる。