

ひじきとシーチキンのコロッケ



材 料 (5 人 分)	じゃがいも	4個	卵(溶いたもの)	少々
	ひじき	少々	塩・コショウ	少々
	シーチキン	適量		
	人参	小1/2		
	マヨネーズ	適量		
	小麦粉	適量		
	パン粉	適量		
	油			

- 作
り
方
- (1) ひじきは水で戻す。
 - (2) 人参はみじん切りにし2～3分煮でこぼす。
 - (3) じゃがいもは、皮付きのまま半分に切り、蒸し器で5～6分蒸す。
竹串で刺してみても、刺さるようになったら火を止める。じゃがいもは皮を剥き、ボールに入れて潰す。
 - (4) (1)と(2)とシーチキンをボールの中に入れ、マヨネーズと塩・コショウを入れよく混ぜる(マヨネーズと塩・コショウは適量)。混ぜたら、小さく丸めて衣をつけて油で揚げる。

一
口
メ
モ

- ・ 鮭、カツオのフレークを使っても美味しいです。