

6. シャケとひじき入りコロッケ



材 料 (4 人 分)	じゃがいも中	2個	パン粉	少々
	甘塩シャケ	50g	小麦粉	少々
	ひじき薄味付煮上がり	10g	キャベツの葉	4枚位
			プチトマト	4個
	醤油・砂糖・酒	各少々	パセリ	少々
	バター	10g	卵	1個
	白コショウ	少々	揚げ油	適量

- 作
り
方
- (1) 甘塩シャケを焦がさない様に焼き、小さくくだく。ひじきを薄味に煮て汁気を切る。
 - (2) じゃがいもは熱いうちにバターを混ぜておく。
 - (3) タマネギはみじん切りにして透明になるまで良く炒める。
 - (4) (1), (2), (3)をそれぞれ混ぜ合わせ4等分にし、俵型に丸めて、小麦粉、溶き卵につけてパン粉にまぶし、軽く押さえて170℃位の油で色良く揚げる。

一
口
メ
モ

- ・新鮮な野菜等を器に盛り付けし、コロッケが温かいうちに食べるとおいしいよ！