

メニュー名: タラのコロツケレシピ

最優秀賞

.....				
作品のアピールポイント				
ヘルシーで食べ応えのある1品です				
材料・作り方 (レシピ) 2人分				
材料	・生タラ.....100g	・ジャガイモ.....400g		
	・枝豆.....100g	・プロセスチーズ.....適量		
	・卵.....1個	・小麦粉.....適量		
	・パン粉.....適量	・塩・胡椒.....適量		
	・油.....適量			

タラのコロッケ

- ① ガラスボールに、皮をむいたじゃがいもを一口大に切り入れる
- ② 強めの塩・胡椒をしたタラ(皮は取る)をじゃがいもの上にのせて、レンジする
- ③ 500ワットで8分~9分(ラップはふわっとかける)
- ④ 火がとおったのを確認したら、マッシャーでじゃがいも・タラをつぶす
- ⑤ 枝豆・チーズを入れて、全体に混ぜる (塩・胡椒が適当か味見をして調整する)
- ⑥ 熱いうちに、10個に丸く成型して、冷蔵庫で休ませる
- ⑦ 卵と小麦粉・水を加え混ぜる
- ⑧ ⑦に⑥の丸く成型した物を全体に付けて、パン粉をつけて油で揚げる

