



## コーン入りコロッケ トマトとレタス添え

### 材料(2人分)

じゃが芋	160g
合いびき肉	30g
スイートコーン	50g
玉葱	50g
塩こしょう	0.6g
サラダ油	1.2g
小麦粉	10g
卵	10g
パン粉	16g
サラダ油	適量
ウスターソース	適量
レタス	60g
トマト	40g

### 作り方

じゃが芋は皮をむいて6～8等分に切り、水につけて水気をきる。鍋にたっぷりの水とじゃが芋を入れ、柔らかくなるまで茹でて潰す。

レタス、トマトは食べやすい大きさに切る。

玉ねぎはみじん切りにする。

コーンは皮をむいてラップで包み、レンジ600Wで2～3分加熱する。粗熱が取れたら包丁で実を削ぎ落とす。

フライパンにサラダ油を中火で熱し、合いびき肉と玉ねぎを炒め、塩こしょうで味付けをする。

に とコーンを入れて混ぜ、お好みの大きさに形を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。

⑥ 170 に熱した揚げ油に を入れ、きつね色になるまで揚げる。

⑦ 器にコロッケ、レタス、トマトを盛り合わせる。

甘さがキュッと詰まったスイートコーン、ほくほくのじゃが芋、サクサクの衣がよく合います。トマトやレタス、キャベツなど野菜を付け合わせると、彩りも良く、野菜もとれます。