

コロツケ (カレー風味)

1年を通して様々な料理で食べられるじゃが芋。数ある定番料理の中でも人気のあるコロツケにカレー粉を入れていつもの味に少し変化をもたせてみてはいかがでしょう。



栄養科
おすすめ
レシピ

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、芽を取って柔らかくなるまで蒸します。
- ②フライパンに油をひき、カレー粉を入れ香りを出してから玉ねぎ、牛豚合挽肉を炒めます。
- ③蒸し上がったじゃが芋をつぶし、②と混ぜ合わせ塩とこしょうで味をつけ、あら熱を取ります。
- ④形を小判型に整え、小麦粉、卵、パン粉の順にくぐらせ衣をつけます。
- ⑤170℃の油で揚げて完成です。
(表面がキツネ色になり、油に浮いてきたら完成の目安です。)

<ポイント>

- ・じゃが芋は冷めると粘りが出ってしまうので熱いうちにつぶしましょう。
- ・じゃが芋は茹でたり、小さく切ってラップをかけレンジで加熱しても良いでしょう。
- ・カレー粉は多めに入れるとカレー味が引き立ちます。
辛みもあるのでお好みで調節してください。

調理担当者より一言

じゃが芋の芽や緑色の部分には、「ソラニン」や「チャコニン」という天然の毒素が含まれており、食中毒の原因になります。食中毒を防ぐために調理の際には芽をしっかりと取り除き、緑色の部分は皮を厚めに剥くようにしましょう。

材料

じゃが芋	240 グラム
牛豚合挽肉	60 グラム
玉ねぎ	80 グラム
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々
小麦粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜

分量 (4人分)

《1人分》

エネルギー	210kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	12.1g
炭水化物	19.0g
食塩相当量	0.3g



調理師
塩沢