

ビーツのころころコロッケ

～ 赤くて可愛いまんまるコロッケは、見ても食べても元気になれます！ ～



1人分 325kcal
塩分 0.5g

材 料 (4人分)

ビーツ	100g
じゃがいも	300g
玉ねぎ	100g
合いびき肉	100g
サラダ油	小さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	少量
小麦粉	適量
鶏卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① ビーツはよく洗いアルミホイルで2重に包み、180℃のオーブン（上段）で40～50分焼く。
じゃがいもはよく洗い、皮ごと水から竹串がスーッと通るくらいまで茹でる。（30～40分）
玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し油を入れ、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを炒め、塩、こしょうで調味する。
- ③ ①のビーツは皮をむき、みじん切りにする。
じゃがいもは熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてマッシャーでつぶす。
- ④ ③のボウルに②を加えてよく混ぜ、12等分に分けて丸める。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。