

今月の食材 ぶり

ぶりコロッケ

材 料 (2個分)

- ・ぶり ……切り身3枚
- ・じゃがいも ……2個
- ・玉ねぎ ……1/2個
- ・卵 ……1個
- ・黒すりごま ……大さじ1
- ・片栗粉 ……大さじ1
- ・塩コショウ ……小さじ1
- ・黒いりごま ……適量
- ・パン粉 ……適量
- ・揚げ油 ……適量



作り方 (調理時間 約30分)

- ①ぶりは皮ごと粗みじん切りにする。
- ②じゃがいもをすりおろし水気を切ったら耐熱容器に入れラップをしレンジで加熱(600w約50秒、500w約1分)。
- ③玉ねぎはみじん切りにしフライパンで炒める。
- ④粗熱が取れた②、③に①と溶き卵、塩コショウ、片栗粉、黒すりごまを加えてよく混ぜ、半量手に取り小判型に整えたら、そのままパン粉をまぶす(2個作る)。
- ⑤170度に熱した油に④をそっと入れ約4分揚げる。中まで火が通ったら油を切り、盛り付けたら黒いりごまをふって完成。(170度の目安:箸全体から泡が絶え間なく上がるくらい)