

油で揚げない鉄かるコロッセ

【材 料】(8個分)

じゃがいも…中 4個 1.5cm 角切り

ツナ缶…120g～160g

芽ひじき…8g

にんじん…1/4個 みじん切り

玉ねぎ…中 1個 みじん切り

乾燥マッシュポテト…30g

※マッシュポテトの使用量は、玉ねぎやじゃがいもの水分量で変わります。最初から全部入れずに加減してください。今回は10g使用しました。

しょうゆ、酒…各小さじ1強

塩…小さじ1/2位

こしょう…少々

A

小麦粉…カップ1/3

水…適量

B

生パン粉…50g

ソフトパン粉…40g

サラダ油…大きじ1

ポイント

パン粉を最初にキツネ色に焼いておいた方が、出来上がりが美味しそうに仕上がります。真ん中で焦げやすいときは混ぜてください

下ごしらえ

- ・ツナ缶は汁気をきり、しょうゆと酒を振りかけておく。
- ・芽ひじきは戻してから、耐熱容器に入れ、ラップをし、レンジで1分位加熱しておく。
- ・Bをよく混ぜ、トースターの天板にアルミホイルを敷き半量のパン粉を広げ、トースターでキツネ色になるまで、3～4分焼く。残りのパン粉も同様に焼く。
- ・Aの小麦粉と水でゆるめのトロを作る。

作り方 所要時間 30分

1. みじん切りにした玉ねぎと人参を混ぜ、耐熱容器に入れて、ラップをふわっとかけ600wで5～6分加熱する。
2. 切ったじゃがいもは、同様に600wで6～7分加熱する。塩こしょうをし、温かいうちにつぶす。つぶしたいも、玉ねぎ、人参、ひじき、ツナ、乾燥マッシュポテトをよく混ぜあわせる。
3. 8個に分けて小判型に形成し、Aで作ったトロを全体に薄くつけ、焼いたパン粉をまぶす。アルミホイルを敷いた天板に並べ、トースターで5分位焼いて出来上がり。

