

イワシのまるごとコロッケ

合計加熱調理時間 約 **27** 分

[1人分：369kcal/ 食塩相当量：1.2g]

食べごたえ満点の変わりコロッケ！ほくほくのジャガイモとイワシのコクが合わさって、まるやかなおいしさです。



材料 (6人分)

タマネギ (薄切り)	50g
ジャガイモ	360g
<材料a>	
パセリ (みじん切り)	大さじ1
マヨネーズ	70g
塩	2g
イワシ	12尾 (1尾：約43g)
塩	2g
こしょう	少々
小麦粉	15g
溶き卵	50g
焼きパン粉	50g
<材料b>	
キャベツ (千切り)	60g
プチトマト	12個
レモン (くし形に切る)	1個

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	15分	100℃
2	コンビ	0%	12分	220℃

下ごしらえ

- ・ジャガイモは皮をむいて4等分に切る。
- ・イワシは手開きにして背びれと腹びれを取り、塩、こしょうを振る。
- ・焼きパン粉の作り方について [→詳しくはこちら](#)

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にタマネギを並べ、もう1枚にジャガイモを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から2分後、タマネギを先に取り出して水気を取る。
3. 加熱完了後、ジャガイモを取り出してつぶし、タマネギ、<材料a>を入れて混ぜ、12等分にする。
4. イワシで3を包み、小麦粉、溶き卵、焼きパン粉の順に衣をつけて20mmのホテルパン1枚に並べ【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 器に盛って<材料b>を添える。



調理ポイント

- ◆イワシの大きさによって、包む具の量を加減すること。
- ◆お好みでソースを添えてもよい。