

## コロッケ

合計加熱調理時間 約42分

[1人分：306kcal／食塩相当量：0.9g]

スチコンでホクホクに仕上がったコロッケを、ハフハフしながら召し上がれ！



## 材料（7人分）

## &lt;材料a&gt;

合びき肉	200g
タマネギ（みじん切り）	300g
サラダ油A	大さじ2
ジャガイモ（1個を4～6等分に切る）	900g
粗塩	5g
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵（割りほぐす）	1～2個
焼きパン粉	120g
サラダ油B	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。  
 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 分量

7人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	180℃
2	スチーム	-	20分	100℃
3	コンビ	0%	12分	220℃

## 下ごしらえ

- ・ジャガイモは水にさらす。
- ・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. ボールに<材料a>を混ぜ合わせ、20mmのホテルパン1枚に広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
3. 40mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモのをせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、皮をむいてつぶし、2を加えて混ぜ合わせ、粗塩、こしょうを加える。14等分（1個90g）に分けて、小判型に形を整える。
5. 4に小麦粉、卵、焼きパン粉の順に衣をつけ、25mmの波型ホテルパン2枚に並べてサラダ油Bをかけ、【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆ 作り方4のたねを冷蔵庫でしばらく冷やすと、衣をつける時に扱いやすい。
- ◆ 衣をつけたたねに塗るサラダ油はオイルスプレーを使うとまんべんなくかかる。ヘルシーに仕上げたい場合は油をかけずに加熱してもよい。
- ◆ 波型ホテルパンの代わりに、20mmのホテルパンにホテルパン用敷き網をのせて加熱してもよい。