

ミニコロッケ

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：207kcal／食塩相当量：0.6g]

ほくほく素朴なあじわいのミニコロッケ。焼きパン粉を使えば、油分を抑えられ、小さなお子様でも安心。



材料 (12人分)

<材料a>

合びき肉	250g
タマネギ (みじん切り)	200g
バター	20g
ジャガイモ (皮をむき1個を4～6等分に切る)	800g
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

※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

12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	-	15分	100℃
3	コンビ	0%	15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枚にジャガイモをのせ、【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てつぶし、2を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうを加える。12等分 (1個50g) 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、20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に並べて、【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。