

コロッケ

合計加熱調理時間 約 46分

[1人分：353kcal/ 食塩相当量：0.3g]

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 (30人分)

合びき肉	750g
タマネギ	1000g
サラダ油	50g
ジャガイモ	3800g
粗塩	20g
こしょう	適量
小麦粉	適量
卵	4~5個
焼きパン粉	350g
サラダ油	適量

※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

30人分
波型ホテルパン1分の1 25mm 5枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	水蒸気量 100%	5分間	180℃	—
2	スチーム	—	25分間	100℃	—
3	コンビ	水蒸気量 0%	16分間	200℃	—

下ごしらえ

- ・Bのタマネギは、みじん切りにする。
- ・Dのジャガイモは、皮をむいて1個を4~6等分に切り、水にさらす。
- ・Hの卵は、割りほぐす。
- ・Iの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Aの合びき肉~Cのサラダ油を入れて混ぜ合わせ、20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に広げる。
2. スチコンをコンビ・180℃・5分間・水蒸気量100%に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
5. 65mmの穴あきホテルパン2枚にDのジャガイモをのせる。
6. スチコンをスチーム・100℃・25分間に設定して、予熱ボタンを押す。
7. 予熱完了後、スチコンに5のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ジャガイモをつぶして4を加えて混ぜ合わせ、Eの粗塩、Fのこしょうを加える。60等分（1個約80g）にし、小判型に形を整える。
9. 8にGの小麦粉、Hの卵、Iの焼きパン粉の順に衣をつけ、25mmの波型ホテルパン5枚に並べてJのサラダ油をかける。
10. スチコンをコンビ・200℃・16分間・水蒸気量0%に設定して、予熱ボタンを押す。
11. 予熱完了後、スチコンに9のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
12. 加熱完了後、11のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆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。衣をつけたら加熱前に常温に戻すとよい。（冷たいまま加熱すると割れやすく、加熱時間もかかるため。）
- ◆Hの卵1個に対して水（大さじ1）を加えると、衣がつけやすくなる。また、分量は実際の使用量なので、少し多めに用意するとよい。
- ◆Iの焼きパン粉は実際の使用量なので、少し多めに用意するとつけやすい。
- ◆Jのサラダ油はオイルスプレーを使うと、少量の油で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。