



【ビレツケ】

～ビーツのカレーコロッケ～

〈材料〉 4人分

じゃがいも 480g

玉ねぎ 1/4

塩コショウ 少々

ビーツ 1/4

合挽き肉 120g

〈調味料〉

みりん 大さじ1

小さじ1/2

カレー粉 大さじ1

小さじ1/2

コンソメ 小さじ1/4

中濃ソース 小さじ1/4

醤油 小さじ1/4

サラダ油 大さじ1/2

揚げ油 適量

小麦粉 適量

卵 適量

パン粉 適量

〈作り方〉

①じゃがいもを茹でます

②ビーツと玉ねぎの皮をむき、みじん切りにします

③ビーツをふんわりとラップをかけレンジで温めます

(5 0 0 w 3 分→まぜる→5 0 0 w 3 0 ～ 6 0 秒)

- ④フライパンにピーツ、玉ねぎ、合挽き肉、塩コショウを入れ、炒めます
- ⑤じゃがいもを大きめのボウルに入れ、潰します
- ⑥④を⑤のボウルに入れ、こねます
- ⑦⑥に調味料を入れて混ぜます
- ⑧小麦粉→卵→パン粉をつけます
- ⑨180度の油で揚げます
- ⑩皿に取り、粗熱をとります
- ⑪お好みでミニトマトなどの野菜を加え、出来上がりです