

地産地消
レシピ



サツマイモの可愛いボール状のコロッケです。揚げたてをおやつにいただいてもおいしいですよ。

サツマイモのミニボール風コロッケ

【材料】(4人分)

サツマイモ500g、ベーコン100g
タマネギ1/2個、揚げ油適量
サラダ油小さじ1、塩・コショウ適量

A 溶き卵2個分
小麦粉大さじ3

つけ合わせ
ブロッコリー1/4個

B トマトケチャップ大さじ3
ウスターソース大さじ1/2
レモン汁小さじ1



【作り方】

- ① サツマイモは洗い、350gはうすく切り、やわらかくゆでる。ゆで汁を捨て、熱いうちによく潰す。
- ② 残りのサツマイモは、皮ごと5mm角に切り、ラップをかけ、電子レンジに600Wで約2分かける。

👉 [一口メモ]
サツマイモの保存に適した温度は13~16℃。冷蔵庫に入ると腐りやすいので常温の涼しいところに置くといでしょう。

- ③ ベーコンとタマネギのみじん切りをフライパンに入れ、サラダ油でよく炒める。
- ④ ①に③を加え、よく混ぜ合わせて2cmくらいのボール状にしっかり丸める。
- ⑤ Aの溶き卵と小麦粉を混ぜ合わせ、固めの衣を作る。
- ⑥ ④に衣をしっかりとつけ、②の角切りにしたサツマイモを周囲につける。
- ⑦ ⑥を165~170℃の揚げ油で、きつね色に揚げ、皿に盛り付ける。
- ⑧ ボウルにBの材料を入れ、混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑨ 小房に分け、色よく塩ゆでにしたブロッコリーをつけ合わせ、ソースを添える。