

鯨の調理実習!

料理名: とろ〜りチーズコロッケ

〜材料と分量〜

材料		分量	宗像市の 食材☆☆☆
あじ		6匹	あじ
玉ねぎ		150g	
卵		Mサイズ3こ	
水(茹で湯:)		適量	
(a)塩こしょう		3つまみ	
(a)コンソメ顆粒		小さじ3	
チーズ	モッツアレラチーズ	6こ	
牛豚合い挽き肉		150g	
パン粉/じゃがいも		600g/60g	
薄力粉/米		大さじ3/2合	

運営名: 篠原由奈 川野那心 吉田若葉 岡田将太郎 関岡亮太

作り方

- 《作り方》 準備 ジャがいもは皮をむき、芽を取り除いておく
- 1 ジャがいもは一口大に切る。
 - 2 玉ねぎはみじん切りにする。
 - 3 あじをフードプロセッサーにかける。
 - 4 スティックモッツアレラチーズは長さを半分に切る
 - 5 中火で熱したフライパンに牛豚合びき肉を加え炒め、色が変わってきたら2を加え炒める。玉ねぎが透き通り、牛豚合びき肉に火が通ったら火から下ろす。
 - 6 鍋に1を入れ、かぶる程度の水を加え中火にかける。沸騰してから10分程、じゃがいもがやわらかくなるまでゆで、お湯を切る。
 - 7 ボウルに入れフォークで潰し、4、(A)、あじを加え混ぜ合わせる。4等分にし、3を包み俵型に成形する。
 - 8 薄力粉を全体にまぶしたら溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
 - 9 ライパンの底から3cmほどの高さまで揚げ油を注ぎ、180℃に熱する。7を入れ衣がこんがりとするまで4分程揚げたら油を切る。完成。

《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

