

みんなの大好きメニュー！

ツナコロッケ

作 り 方

- 1 ジャがいもは一口大に切り、水にさらす。
- 2 にんじん、ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。
- 3 ツナフレークは汁気を切っておく。
- 4 ジャがいもを茹で、熱いうちにバターを混ぜつぶす。
- 5 フライパンに油をひき、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ツナフレークの順に炒める。
- 6 4と5を混ぜ合わせて、8等分にし、成型する。
- 7 6に小麦粉をまぶし、小麦粉と水を混ぜたもの（溶き卵でもOK）にくぐらせ、パン粉を付ける。
- 8 油を熱し、コロッケを揚げる。

材 料(4人分)

ジャがいも	中3~4個
にんじん	1/5本
ピーマン	1個
たまねぎ	1/3個
ツナフレーク	1缶
食塩	適量
こしょう	適量
バター	大さじ1/2
小麦粉	適量
パン粉	適量
油	適量

