

料 理 名		しらすとコーンのコロッケ	
材 料 名		数 量 (4人分)	
コロッケ		作 り 方	
じゃがいも	中 玉 10個	① じゃがいもは、皮ごと、水でぬらしてラッ プして、電子レンジで1分～30秒くらい加熱する。	
〇たまねぎ	中 玉 4個	② みじん切りにしたたまねぎをみじん切りにする。たまねぎ をあめ色になるまでフライパンでいためる。	
〇とうもろこし	1個	③ 塩をなべに入れ、とうもろこしの皮をむいて、やわらかく なるまでゆであがったら、一粒ずつ包丁でそぎおとす。	
パン粉	300g	④ バットに(1) パン粉 (2) 卵 (3) 小麦粉を用意し入れる 。	
卵	6個	⑤ はまポーク・ビーフをカッターやミキサーでひき肉にする。	
小麦粉	300g	⑥ ⑤に塩・こしょう・ナツメグを少々ふって炒める。	
塩・こしょう・ナツメグ	少々	⑦ ⑥とじゃがいものマッシュとたまねぎをミックスし、半 量ずつに分け、それぞれとうもろこしとしらすを入れ成形する。	
油	適量	⑧ フライパンに2cmくらいの油をしき、180℃～200℃で、あいろ。	
〇しらす(加工有)	200gくらい	〈ドレッシング〉	
カッターでひき肉にする		① 湘南ゴールドを洗い、1/2個をおろしがねでけずり、中は全てしぼる。	
〇はまポーク	300g	② ①と油・酢同量で、まぜる。	
〇横浜ビーフ	300g	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
			
つけ合わせ			
〇キャベツ	中 1/4		
〇ブロッコリー	1 房		
〇ミニトマト	8個		
ドレッシング			
〇湘南ゴールド	3個くらい		
油 (オリーブオイル)	大さじ6くらい		
酢	大さじ6くらい		
塩・こしょう	少々		

〇かながわ産食材です。