

イオン九州特別賞



Leek To Taro (リークと太郎) コロッケ

南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科
田牧 直桜さん、鳥飼 みなみさん
石原 祥子さん、安田 臨さん



1人分・調理時間約15分

《作り方》

(1) ひき肉をフライパンで炒め、しっかり火を通す。塩・こしょうで味を調える。

(2) ニラを0.5センチの長さにきざむ。パン粉にオリーブ油を混ぜ、レンジできつね色になるまで数回混ぜながら焦がす。

(3) 里芋をレンジにかけて火を通し、ボウルに入れてすりこぎやマッシャーなどで潰す。

(4) (3) に炒めたひき肉、チーズを入れて混ぜる。コロッケの形に丸め、小麦粉、卵、焦がしパン粉をまぶす。

(5) オーブンにクッキングシートをひき、コロッケを並べる。

(6) 表面がキツネ色になるまで焼く。

食材	分量
里芋(水煮)	150g
《カゴメ》ダイストマトソース	40g
牛ひき肉	20g
チーズ	15g
塩・こしょう	各少々
ニラ	5g
パン粉	15g
卵	15g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	適量



トマト
むうちゃん