



特別賞



調理時間 45分

みそコロ

安本 楓 さん

材料(2人分)

じゃがいも	100 g
キャベツ (愛知県産)	1/2枚
にんじん	15g
玉ねぎ	25 g
名古屋コーチンミンチ肉 (愛知県産)	60 g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量
揚げ油	適量
切り干し大根 (愛知県産)	5 g
大葉	4枚
パン粉	適量

【バター液】 【甘みそダレ】

小麦粉	50g	水	45ml
卵	1つ	本だし	小さじ2
水	50 g	赤みそ (愛知県産)	大さじ1
		白みそ	小さじ2
		酒	小さじ2
		みりん	小さじ2
		さとう	小さじ2
		水溶き片栗粉	適量

作り方

- 1 じゃがいもを塩茹でし、マッシャーでつぶす。(じゃがいもの形を完全に崩す) 切り干し大根は水洗いしてみじん切りにする。大葉もみじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、にんじん、キャベツはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎがキツネ色になるまで炒める。
- 3 にんじん、キャベツ、ミンチ肉を加えて、肉に火が通るまで炒める。しょうゆ、みりん、塩・こしょうを加えて水分がなくなるまで炒める。みじん切りにした切り干し大根と大葉を入れてさっと混ぜる。
- 4 1でつぶしたじゃがいもと3のタネを混ぜてあら熱をとる。1つ約70 gを目安に小判型にまとめる。バター液の材料を全てボウルに入れ、小判型にまとめたタネをくぐらせる。パン粉をしっかりと全体につける
- 5 180℃に温めた揚げ油で衣がきつね色になるまで揚げる。
- 6 甘みそダレの材料を全て鍋に入れて混ぜ、中弱火にかけてとろみがつくまで煮詰める。
- 7 揚げたコロッケに煮詰めた甘みそダレをかけて完成。