

mushroom recipes
群馬県議会
議長賞
優秀賞

県産きのこのほくほくコロッケ

材　料　（4人分）

- じゃがいも ····· 500 g
- 玉ねぎ ····· 200 g
- 合いびき肉 ····· 100 g
- まいたけ ····· 100 g
- マッシュルーム ····· 100 g
- バター ····· 10 g
- 卵 ····· 1個
- 小麦粉 ····· 適量
- パン粉 ····· 適量
- トマト ····· 200 g
- 塩 ····· 適量
- こしょう ····· 適量
- パセリ ····· 少々
- 揚げ油 ····· たっぷり

作り方

1. じゃがいもをゆでる。
2. 玉ねぎ100gをみじん切りにし、ひき肉ときのこと共にバターと塩こしょうでいためる。
3. つぶしたじゃがいもに2を加え、丸くまとめる。
4. 小麦粉→卵→パン粉の順にコロッケをくぐらせる。
5. 170℃程に熱した油にコロッケをいれて、キツネ色になるまで3分ほど揚げる。
6. 残りの玉ねぎ、トマトをみじん切りにして、それらを塩こしょうで加熱してソースをつくる。
7. お好みでサラダ、グリルしたきのこ、パセリをトッピングしたら完成。