



ももちゃんの桃豚クッキング♥

2020年
9月
28日 放送分

里芋は煮物やいものこ汁でいただく事が多く、和食のイメージが強い食材ですが、チーズを加えて洋風のコロケにします。コロケとした丸形に成形し、可愛らしい仕上げに。2020年の十五夜は10月1日。芋名月とも呼ばれ、里芋をお供えます。月見団子の様に積み重ねても面白いと思います。

第6回

桃豚と里芋の ★チーズ入りコロケ



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《4人分》(12個)

- 桃豚挽き肉 50g
- 里芋 500g
- ピザ用チーズ 60g
- サラダ油 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- 溶き卵 適量
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量
- リーフレタス
- ソース

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、桃豚を炒めて塩こしょうをふり、キッチンペーパーをしいた皿に広げる。
- ②耐熱皿に里芋を並べ、ラップをして500wのレンジで5分、裏返して更に5分加熱したら、皮を取り除きボウルに入れてつぶす。
- ③②に桃豚を加えて混ぜ合わせ、12等分にする。
- ④チーズを真ん中に入れて丸め、バットに並べてラップをし、冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑤④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつけ、180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑥器にリーフレタスと盛付け、ソースを添える。



ポイント

- *里芋をレンジで加熱し、キッチンペーパーを使って皮をむくと簡単。
- *冷蔵庫でたねを冷やすと、揚げた時にパンクしにくい。
- *たねを丸める時に手を水で少しぬらすと、まとまりやすい。