



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

焼き鳥缶のたれがポイントの甘辛コロッケ、
IHで焼き上げにすれば揚げ油も少なく簡単です。

焼き鳥缶の青葱コロッケ

必要時間



25分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
392kcal	28.4g	14.7g	8.2g	17.8g	1.2g

作り方を動画で
check



材料 (2人分)

焼き鳥缶詰 1缶
じゃがいも 2個
青葱 2本
七味唐辛子 少々

トマトケチャップ お好みで
マヨネーズ お好みで

小麦粉、溶き卵、パン粉
..... 各適量

揚げ油

付け合わせ
「キャベツの細切り 60g
トマト(小) 1/2個
レモンのくし形切り 2個

作り方

- ① じゃがいもは洗って一口大に切り、鍋に入れてなべ底1cm程度の水を加えます。鍋蓋をして中火で加熱し、沸騰したら弱火にして15分加熱し、皮をむいてつぶしておきます。 **IH POINT 01**
- ② 青葱小口切りにして、焼き鳥缶は具と汁に分けて、具は刻んでおきます。
- ③ ①と②の缶汁を混ぜて全体に味がなじめば具と青ネギを加えて混ぜ、お好みで七味唐辛子を加えます。
- ④ ③を6等分にして2cm厚さの小判型にまどめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけます。
- ⑤ フライパンに底から1cm程度の揚げ油を入れて180℃に熱して④を入れます。周囲が色づき始めれば、上下を返して両面きつね色になるまで揚げ焼きにします。 **IH POINT 02**
- ⑥ 付け合わせと共に器に盛り付けて、トマトケチャップやマヨネーズを添えます。

※冷めたコロッケはグリルに入れて弱火で5~6分焼くと、表面がカリッとしておいしくいただけます。



IH POINT 01



IHなら、細かな火力調節が簡単にできるので、茹で汁の蒸発も少なく、少量の茹で汁ですみ、うまみを逃さず経済的です。

IH POINT 02



IHは均一に加熱するので、揚げ焼きもムラになりにくく、炎がないので安心です。