

パクっとメナモミコロツケ

ひと口サイズで見た目が可愛く、パクパクと食べれます。苦みがまったくなく、メナモミの風味が食欲をそそります。



【材 料】 * * * * *

- ジャガイモ 300グラム ■バター 5グラム
- 玉ねぎ 1/4個 ■合い挽き肉 80グラム
- メナモミ粉末 5グラム ■牛乳 大1/2
- ★砂糖・醤油・酒 各小2 ■卵 1個
- パン粉、薄力粉、サラダ油 適量

【作り方】 * * * * *

- ①ジャガイモを2cm大に切り、600Wのレンジで9分加熱。
- ②バターで合い挽き肉、玉ねぎを炒めて色が変わってきたら★を加える。
- ③なじんだらメナモミ粉末を加えて混ぜる。
- ④ジャガイモと③と牛乳を合わせ、形を作る。
- ⑤薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑦170℃の油できつね色になるまで揚げる。

