

もち麦コロッケ

材料（4人分）

もち麦・・・・・・・・・・50g
玉ねぎ・・・・・・・・・・280g（中2個）
じゃがいも・・・・・・・・・・280g（中3個）
リーフレタス・・・・・・・・2枚
あじ開き・・・・・・・・・・2／3枚
（キシモトのまるとつと）



醤油・・・・・・・・・・小さじ1／2
塩・・・・・・・・・・小さじ1／4
コショウ・・・・・・・・・・適量

【溶き粉】

地粉・・・・・・・・・・50g
水・・・・・・・・・・60cc
塩・・・・・・・・・・小さじ1／8

パン粉・・・・・・・・・・50g
揚げ油・・・・・・・・・・適量

作り方

1. 玉ねぎは、みじん切りにして、フライパンに少量の油を熱し、少量の塩を振り炒めて、甘みを引き出す。
2. じゃがいもはゆでて、マッシュする。
3. もち麦は、たっぷりのお湯で10分位茹でて、ざるにあげて、醤油で下味をつけておく。
4. 1、2、3をよく混ぜ、適量の塩とコショウで味を整えて小判形に成形する。
5. 小麦粉を少量の水と少々塩を入れ混ぜる。
6. コロッケの中身に水溶き小麦粉、パン粉を順につけて揚げる。
7. 更にリーフレタスとコロッケをかざる。

※あじの開き（キシモトのまるとつと）を小さくちぎり、フライパンで炒め、上記のコロッケに加え魚入りコロッケをつくる。