



クリームコロッケ



< 材 料 > 4人分 (8個)

- ・ 玉ねぎ 1/2個 ・ ベーコン 1枚
- ・ スイートコーン (粒) 30g ・ サラダ油 大さじ1
- ・ コンソメ顆粒 小さじ1
- ・ 塩・コショウ
- ・ 米粉 60g ・ 牛乳 200CC
- ・ 米粉 パン粉 卵 サラダ油
- ・ 付け合わせ・・・レタス、人参など

< 作り方 >

- ① サラダ油でみじん切の玉ネギ・ベーコン・スイートコーンを炒め、コンソメ顆粒・塩・コショウで下味をつけます。
- ② レンジ対応のボールに牛乳と米粉を入れて混ぜ、①の具を入れます。
- ③ ラップをかけてレンジで5分加熱します。よく混ぜてさらに1分レンジで加熱します。
- ④ バットに多めの米粉をふり、粉の上に生地を出し、上にも米粉を振ります。
- ⑤ 四角に形を整えてカードで8等分にします。
- ⑥ 余分な粉をはたき、卵・パン粉を付けて油で揚げます。
- ⑦ レタス・人参と共に盛り付けます。