

「親子で作ろう！みしまコロッケ！！」料理コンテスト

作品のタイトル:

## サラダコロッケ

材料(4人分)	分量 (gかcc)	作り方
馬鈴薯	4ヶ(400g)	<ol style="list-style-type: none"><li>① 馬鈴薯の皮をむき適当な大きさに切り、塩ゆでし、温かいうちにつぶす</li><li>② キャベツを千切りし塩をふって水気を切る</li><li>③ ①に②とシーチキン、コーン、マヨネーズ、塩・コショウをして混ぜ合わせ8等分にして丸める</li><li>④ 小麦粉、卵、パン粉の順につけ油できつね色になるまで揚げる</li><li>⑤ すりごまとソースを合わせる</li><li>⑥ 付け合わせのプチトマト、きゅうりをそえる</li></ol>
キャベツ	200g	
シーチキン	60g	
コーン	100g	
マヨネーズ	大2	
塩・コショウ	少々	
パン粉	} 適量	
小麦粉		
卵		
揚げ油		
【ソース】		
すりごま	大2	
中濃ソース	大4	
【付け合わせ】		
プチトマト	8ヶ	
きゅうり	1本	

※ 4人分の分量で書いてください。

### ～お料理のPRポイント(工夫した点など)～

付け合わせのキャベツもしっかり食べて欲しくてコロッケの中へ入れてしまいました。キャベツのシャキシャキがとってもおいしいです。

マヨネーズ味も子供が喜ぶ味です。

家に普段ある材料なので手軽に作れます。

時間がたってもコロッケはサクサクです。