

「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:

## おたのしみコロッケ

材料(4人分)	分量 (g か cc)	作り方
三島馬鈴薯 合挽肉 玉ネギ 人参 グリーンピース コーン ベビーチーズ 牛乳 マーガリン 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉	5コ 100g 1/2 個 1/2 本 20g 20g 3個 大2 10g 少々 少々 大3 1個 1カップ ~1 1/2 カップ	①じゃがいモの皮をむいて、じゃがいモがやわらかくなるまでゆでる ゆであがったら湯切りし、熱いうちにマーガリンを加え、じゃがいモをつぶす 人参、チーズはさいの目切りにし、人参はゆでる ②熱したフライパンに油(大1)を入れ(分量外)、玉ネギ、ひき肉を火がとおるまで炒め、塩・こしょうをする ③①、②の粗熱が取れたら、グリーンピース、チーズ、人参、コーン、牛乳を加えよく混ぜる ④成型して、小麦粉→卵→パン粉を付け180度の油であげる

※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)～

人参、グリーンピース、コーンを加えることで、彩りが良くなる。  
チーズを加えたことで、おやつにも、おつまみにも最適