

揚げずに簡単！ 里芋とツナのコロッケ



材料(作りやすい分量)

里芋 4個(600g)
ツナの水煮缶 1缶
コーン 適量
塩、こしょう 少々

パン粉 30g
オリーブオイル 大さじ2

作り方

- ① 里芋は皮をむき適当な大きさに切り、耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジで加熱し、つぶす。
- ② ①に汁を切ったツナ、コーン、塩、こしょうを入れて混ぜ、形を整える。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、パン粉を中火で炒める。焦げないように注意して茶色くなるまで炒める。
- ④ ②に③をまぶす。

お好みにケチャップやソースをかけてめしあがれ♪

