

～やまぐち食べきりアイデア～

## 肉じゃがコロッケ



(2人前)

○食材等

- ・肉じゃが 100g
- ・卵の花の炒り煮 80g
- ・小麦粉 小さじ2
- ・卵 1個
- ・パン粉 10g
- ・揚げ油

(経費目安 10円)

### <作り方>

- 1 肉じゃがは、ざるにあげ、汁を切り、つぶしておく
- 2 1に卵の花の炒り煮を入れて、よく混ぜる
- 3 2を二等分し、小判形にまとめる
- 4 3に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
- 5 170℃の揚げ油に4のコロッケを入れ、色よくサクッと揚げる



#### 【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店：瀬戸内荘やまもと

(周防大島町大字西方463/TEL 0820-78-1070)

自家製のじゃがいもを使った  
むかしからの味です。

