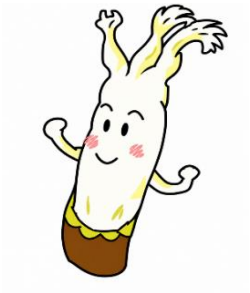
さつまいもコロッケ



《材料》　４人分

さつまいも・・・・・ 350g
バター・・・・・・・・ 10g
ベーコン・・・・・・・75g
たまねぎ・・・・・・ 100g
にんじん・・・・・・・35g
塩・・・・・・・・・・・ 2．5g
こしょう・・・・・・・・0．05g
サラダ油・・・・・・ 2．5g

小麦粉・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・・・・・25g
生パン粉・・・・・・ 60g
黒ごま・・・・・・・・ 25g
揚げ油・・・・・・・・適量
中濃ソース・・・・・3．5g
トマトケチャップ・・・ 0．5g

①ベーコンは、細切りにする。たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
②さつまいもは皮をむき、ひと口大に切り、柔らかくなるまでふかし（ゆで、水気をきり）、バターを加えて、熱いうちにマッシャーなどでなめらかになるまでつぶす。
③フライパンにサラダ油をひき、①を炒める。
④②と③を合わせ、小判型に丸める。
⑤小鍋に中濃ソース、トマトケチャップを合わせて火にかけ沸騰したら火を止める。
⑥小麦粉と水を入れ混ぜ合わせ、バッター液を作る。
⑦生パン粉と黒ごまをあわせておく。
⑧④を⑤のバッター液、⑥のパン粉の順に衣付けする。
⑨⑧を180度の油できつね色になるまで揚げる。
⑩⑤のソースを添えて完成。

