

四街道市食材使いきりレシピ

料理名	肉じゃがで作るカレー風味コロッケ																						
 		<p>使用したロス食材 余ってしまった肉じゃが</p>	<p>工夫した点 片栗粉を入れ水分を減らし、食感を良くした。カレー粉を入れカレー風味のコロッケにした。</p>																				
<p>材 料 (調味料含む)</p>	<p>【3人分】</p> <table border="1" data-bbox="392 752 1442 999"> <thead> <tr> <th>材 料</th> <th>分 量</th> <th>材 料</th> <th>分 量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>余った肉じゃが</td> <td>200g</td> <td>小麦粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>大さじ4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>カレー粉</td> <td>小さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 			材 料	分 量	材 料	分 量	余った肉じゃが	200g	小麦粉	適量	片栗粉	大さじ4			カレー粉	小さじ2			パン粉	適量		
材 料	分 量	材 料	分 量																				
余った肉じゃが	200g	小麦粉	適量																				
片栗粉	大さじ4																						
カレー粉	小さじ2																						
パン粉	適量																						
<p>作り方</p>	<p>調理時間 (30) 分</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 肉じゃがをマッシャーでつぶす ② つぶした肉じゃがの中にカレー粉、片栗粉を入れる ③ よくまざったら形をつくりととのえる ④ 水でといた片栗粉、パン粉にくぐらせ、熱した油に入れる ⑤ 5分～7分ほど揚げる ⑥ 油を切って完成 																						

名前 四街道高校料理研究部 さくら