



ポレンタコロッケ

じゃがいもの代わりにポレンタで面白食感を、冷めてもおいしいコロッケです。じゃがいもをゆでる手間がなく、沸騰したお湯で2分混ぜるだけでヘルシー＆簡単コロッケの出来上がり！食物繊維も豊富、冷めても美味しく、お弁当にもぴったりです。お肉の代わりに野菜やチーズなど、いろいろな具材を混ぜ込んでバリエーションも自由自在に楽しめます。

使用商品

ポレンタ

(4人分)

- ・ポレンタ 100g
- ・バター 10g
- ・ローズマリー 小さじ1
- ・塩こしょう 適量
- ・合挽肉 100g
- ・チキンブイヨン 1個
- ・小麦粉 適量
- ・卵 2個

材
料

- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

手
順

- ① フライパンにバターを熱し、挽肉を炒めてローズマリーと塩こしょうで味を調える。
- (2) ブイヨンと水400ml(分量外)を沸かし、ポレンタを加えて溶けたら(1)を加え、均一になるまで2分程度よく混ぜ合わせる。
- (3) 粗熱をとり、手早く好みの形に成型する(丸めても、スティック状に切ってもOK)。
- (5) 小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉をつける。
- (6) 170度で2〜3分、きつね色になるまで揚げる。
- (7) ケチャップやトマトソースなどお好みのソースで召し上がりください。