ケールのコロッケ

安曇野食材
×
ご当地ほりにし

安曇野

材料 （８～10個分）

じゃがいも	500ｇ
ケール	50ｇ
にんじん	50ｇ
たまねぎ	100ｇ
豚ひき肉	100ｇ
たまご	１個
小麦粉	50ｇ
水	50ｇ
ほりにし	適量
パン粉	適量
油	適量

①じゃがいもとにんじんを茹で、じゃがいもはつぶし、
　にんじんは小さく切る

②豚ひき肉・みじん切りにしたたまねぎを炒める

③刻んだケールと①②を混ぜ合わせ、8～10等分にして
　形を整える

④たまご・小麦粉・水・ほりにしを混ぜてバッター液を作る

⑤③に④とパン粉をつけて油で揚げる

POINT
バッター液をほりにしで味付けること
でソースなしで美味しく食べられます。

長野県農村生活マイスター協会安曇野支部　考案