

すくってチーズを探せ！揚げないコロッケ

☆チーズハント風 スコップコロッケ



【 材料 】大人2人分、子ども1人分

	合い挽き肉	100g
	じゃがいも	3個
	玉葱	1/4個
	牛乳	大さじ3
	食塩	小さじ1/2
	油	大さじ1/2
A	コーンフレーク（無糖）	2カップ
A	油	大さじ2
	プロセスチーズ	20g

※電子レンジの機種によって仕上がりが違います。加熱時間は調節してください。



【 作り方 】

①じゃがいもは皮をむいて一口大、玉葱はみじん切り、コーンフレークは砕いておく。

②耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをして500Wの電子レンジで10分程加熱する。熱いうちにスプーン等で潰し、牛乳・食塩を加えて混ぜる。

③フライパンにAを入れ、焼き色がつくまで混ぜながら、弱めの中火で煎る。（焦がさないよう注意）

④③を取り出したフライパンに油を入れて玉葱がしんなりするまで炒め、さらに合い挽き肉を加え肉に火が通るまで炒める。

⑤②に④を加えて混ぜたものを、器に平らになるように敷きつめ、お好みの位置にプロセスチーズを埋め込み、上から③をかけて完成。



衣をコーンフレークで作ることで
ザクザクした食感が楽しめる、
揚げないコロッケです。
チーズをお好みの形にくり抜いたり、
ケチャップをかけてデコレーションしたりと、
パーティーメニューとしてもおすすめです！



令和8年12月号

