

< お魚コロッケ >

【 材 料 】

<input type="checkbox"/> 冷凍味付けすり身	300 g	<input type="checkbox"/> パン粉	適量
<input type="checkbox"/> 揚げ蒲鉾	2 枚	<input type="checkbox"/> 揚げ油	適量
<input type="checkbox"/> 枝豆・コーン冷凍 MIX	50 g		
《バター液》		《オーロラソース》	
<input type="checkbox"/> 小麦粉	大さじ 3	<input type="checkbox"/> マヨネーズ	大さじ 4
<input type="checkbox"/> 鶏卵	1 個	<input type="checkbox"/> ケチャップ	大さじ 2
<input type="checkbox"/> 水	大さじ 1.5	<input type="checkbox"/> ウスターソース	小さじ 1/2

【 作 り 方 】

- ① 揚げ蒲鉾をみじん切りにする
- ② 解凍したすり身に①と枝豆・コーンを入れて混ぜ合わせる
- ③ ②を6等分して楕円形に形を整える
- ④ バッター液の材料をボウルに入れて混ぜ合わせる
- ⑤ バッター液→パン粉の順番で衣を付ける
- ⑥ 160℃の油でキツネ色になるまで揚げる
- ⑦ オーロラソースの材料を混ぜてお好みで添える



かまぼこレシピ
動画はこちら →

