

そば粉のクリームコロッケ

エネルギー 462kcal 塩分 1.2g

【材料】4人分

そば粉(大さじ8)、牛ひき肉(合びき肉100g)、タマネギ(100g)、生シイタケ(小6枚)、パセリのみじん切り(大さじ3)、牛乳(1カップ)、塩・コショウ(各少々)、バター(24g)、小麦粉・パン粉・溶き卵(適宜)

【作り方】

タマネギ・生シイタケは、みじん切りにする。

バターを溶かし、牛肉・タマネギ・生シイタケを炒める

火を弱めて「そば粉」を材料にまぶすように炒める

牛乳を少しずつ加えて「そば粉」をのばし、塩・コショウ各少々とパセリを加えて冷ます。

を8等分し、手に油を塗って小判型にして、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけて揚げる

