



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

## さといもコロケ

2016 September

### 材料(約10個分)

- さといものマッシュ
  - さといも 8個(400g)
  - 「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」 大さじ3
  - 塩 小さじ1/2
  - こしょう 少々
- 肉そぼろあん
  - 豚ひき肉 100g
  - 玉ねぎ 1/4個(50g)
  - サラダ油 少々
  - A
    - しょうゆ 大さじ1
    - みりん 大さじ1
    - 砂糖 小さじ1
    - 片栗粉 小さじ1(水 小さじ2)
- 薄力粉・溶き卵・パン粉 各適量
- 揚げ油 適量
- 紫キャベツのマリネ(右記参照) 適宜
- 「雪印北海道100 カッテージチーズ」 適宜

### 作り方

- 1 さといものマッシュを作る。さといもは皮をむいて半分に切り、水で洗って水気をきる。鍋に入れ、十分にかぶるまで水を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をしてやわらかくなるまで12~15分ゆでる。
- 2 鍋の湯を捨て、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。生クリームを加えて混ぜ、塩、こしょうで調味し、冷ましておく。
- 3 肉そぼろあんを作る。玉ねぎはみじん切りにする。片栗粉は分量の水で溶いておく。小鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。玉ねぎを入れて炒め、Aの調味料を加える。煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めて冷ます。
- 4 (2)のさといものマッシュを等分して丸くのばし、(3)の肉そぼろあんを等分してのせて、丸める。
- 5 (4)に薄力粉、溶き卵、パン粉の順にフライ衣をつけ、熱した揚げ油で揚げる。
- 6 器に盛り、好みでつけ合わせに紫キャベツのマリネを添え、カッテージチーズをかけていただく。

### 【応用】オリーブボール 材料と作り方(約10個分)

さといものマッシュは上記「さといもコロケ」の半量を用意し、等分して丸くのばし、種抜きオリーブを1つずつのせて丸める。フライ衣をつけて同様に揚げる。

### 紫キャベツのマリネ 材料と作り方(作りやすい分量)

- 1 紫玉ねぎ1/2個(100g)は薄切りにする。
- 2 紫キャベツ1/4個(200g)はせん切りにし、(1)と一緒に氷水にさらす。サラダドライヤーで水気をよく切ってボウルに入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 小さいボウルにオリーブ油大さじ1 1/2を入れ、ワインビネガー大さじ1、レモン汁大さじ1、塩小さじ2/3、こしょう少々、砂糖少々を加えて混ぜ合わせる。
- 4 (2)に(3)のドレッシングを入れて軽くあえ、器に盛り、好みでカッテージチーズを添えていただく。