

ひき肉

# しし肉のコロッケ



「しし肉のコロッケと地産地消サラダセット」でセッティングした食事例です。



☆Point☆  
コンニャクを入れて食感をUP!  
美味しいヘルシーコロッケになりました。

## 〈材料(4人分)〉

- ・ジャガイモ 500g
  - ・タマネギ 1個
  - ・ニンジン 1/2本
  - ・こんにゃく 60g
  - ・イノシシ肉(ひき肉) 100g
  - ・塩・コショウ 適量
- 揚げ衣
    - ・小麦粉 適量
    - ・パン粉 適量
    - ・卵 2個
  - ・サラダ油(揚げ油) 適量

## 〈作り方〉

1. ジャガイモをゆでて皮をむき、つぶしておく。
2. タマネギ、ニンジン、こんにゃくをみじん切りにして炒め、塩・コショウで味をつける。
3. イノシシ肉を炒め、粗熱がとれてから、ボウルに移し、塩・コショウを振りながら①と②を混ぜ合わせる。
4. ③を俵型に形を整える。
5. 小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、パン粉をまぶして油で揚げる。

### ちょっと工夫

ひき肉が無くても、包丁で細切りにして叩けばOK。  
半解凍の状態でもフードプロセッサーにかけてもミンチにできます。

