秋におすすめ簡単レシピ



さといものスプーンコロッケ

【材料４人分】
里芋…400g
合い挽き肉…300g
玉ねぎ…1/2個
しいたけ…4個
塩・胡椒
パン粉…軽量カップ2/3程度
オリーブオイル…大さじ1

① 里芋はよく洗い、泥をおとしておく
② 里芋を皮付きのまま耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、500wの電子レンジで10分ほど加熱する
③ 粗熱がとれたら火傷しないように気を付けながら皮をむき、ボールに移してつぶしておく
④ フライパンに合い挽き肉、みじん切りにした玉ねぎとしいたけを入れ、塩胡椒で味付けをして炒める
⑤ ④を③のボールに入れて混ぜる
⑥ パン粉とオリーブオイルを合わせ、和えておく
⑦ 耐熱皿に⑤を平らに敷き、その上に⑥のパン粉をのせ トースターで約5分程度焼く