緑の焼きコロッケ

カレー味が効いていて食べやすいです。お好みでカレー粉の量は加減してください。

安土中学校　１年
平塚　朴青　さん

●材料（４人分）

じゃがいも・・・・・・・・・大３個
ほうれん草・・・・・・・・・１わ(１００ｇ)
グリンピース・・・・・・・・１／２カップ(６０ｇ)
コーン缶・・・・・・・・・・１／２カップ(６０ｇ)
にんにく・・・・・・・・・・１かけ
しょうが・・・・・・・・・・１かけ
オリーブオイル・・・・・・大さじ1／2
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1 ┐
片栗粉・・・・・・・・・・・大さじ2 ├ A
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ2 ┘
オリーブオイル・・・・・・大さじ2
スライスチーズ(溶けるタイプ)・・・４枚

★工夫したところ・おすすめポイント★
・衣をつけずに焼くことで、手間やカロリーを減らしました。
・カレー粉で味にアクセントをつけました。

●作り方

①にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
②ほうれん草を塩ゆでし、水にとって冷まし、水気をよくしぼって、みじん切りにする。
③じゃがいもを皮ごと水から入れ、竹串がささるまでゆでる。
　熱いうちに皮をむき、マッシャーでつぶす。
④フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、しょうがを炒め、グリンピースとコーンを加えて炒める。
⑤④をマッシャーで軽くつぶす。
⑥③に⑤とほうれん草、Ａを加えて混ぜる。
⑦⑥を１６等分にし、丸めて手のひらでそっと押さえ、小判型に整える。
⑧フライパンにオリーブオイルを熱し、弱めの中火で両面をこんがりと焼く。
⑨スライスチーズをのせて、蓋をして、チーズがとけたらできあがり。