

# お茶入りコロッケ



エネルギー  
251kcal

たんぱく質  
8.2g

塩分  
0.3g

## 材料（6人分）

じゃがいも	400 g
ひき肉	200 g
玉ねぎ	100 g
バター	大さじ2
せん茶	大さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ3
パン粉	30 g
卵	1個
揚げ油	適量

## 【作り方】

- ① じゃがいもは茹でつぶし、塩少々をしておく。  
(レンジの場合は6分加熱し、蒸らしてからつぶす)
- ② せん茶はすり鉢でするか、ミキサーにかけて小さくする。
- ③ バターでひき肉とみじん切りの玉ねぎを炒め、  
塩とこしょうで味をつける。
- ④ ①、②、③をよく混ぜ合わせ小判型に丸める。  
小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて油で揚げる。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

ほのかにお茶の香りが楽しめるコロッケです。お茶には殺菌効果  
や抗菌作用があり、風邪予防にも効果的です。