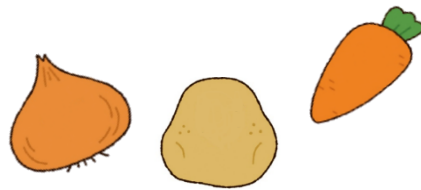


2月のおすすめレシピ

スコップコロッケ

材料 4人分

じゃがいも	2個
合びき肉	90g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3個
油	適量
塩	少々
みりん	大さじ1
ホールコーン缶	30g
調整豆乳	大さじ2
とろけるチーズ	40g
パン粉	30g
油	大さじ2.5



【作り方】

- ① パン粉をフライパンできつね色になるまでこんがりと煎っておく。
- ② じゃがいもは茹でて、つぶしておく。
- ③ たまねぎ・にんじんはみじん切りにし油で炒め、たまねぎが炒まってきたら、合びき肉と塩・みりんを加えさらに炒め、最後にコーンも加えて炒める。
- ④ ②のじゃがいもに③を汁ごと加え、豆乳はいもの固さを見ながら加減して入れる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を入れ、チーズ、①のパン粉をふり、油をかけて焼く。