



ポパイエッグコロッケ



材料(4人分)

合びき肉…200g
じゃが芋大…4個
玉ねぎ中…1個

卵…2個
ほうれんそう…200g
小麦粉・パン粉・溶き卵…各適量
塩・こしょう…各少々

油の温度は
180℃厳守。
低いとカラッと
揚がりません。



つくりかた

- ① ほうれんそうは、固めにゆでて水気を切り、1cmぐらいに切る。
- ② 卵は、塩・こしょうを入れていり卵にする。
- ③ 玉ねぎは、みじん切りにして炒め、ひき肉を加えてきつね色になるまで更に炒める。
- ④ じゃが芋は、ゆでてつぶし①②③と混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を8個に分け、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて揚げる。