



ほんのり甘くてクリーミー♪

## さつまいものクリームコロッケ



### ■材料(4人分(16個分))

さつまいも	400g
バター(有塩)	20g
ハム	4枚
コーン缶詰	60g
牛乳	大さじ4
クリームチーズ	約35g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
天ぷら粉(表面にまぶす用)	適量
天ぷら粉	1/2カップ
水	1/2カップ
パン粉	1カップ
揚げ油	適量
サニーレタス	2枚
キャベツ(千切り)	適量
ミニトマト	8個

### ■作り方…調理時間約25分

- ①さつまいもは皮をむいて水にさらし、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。温かいうちにつぶし、バターを入れなじませる。
- ②①に5mmの色紙切りにしたハム・汁気を切ったコーン缶詰・牛乳・塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③②に小さく切ったクリームチーズをざっくり混ぜ合わせ、16等分にして、丸める。天ぷら粉を表面にうすくまぶしておく。
- ④③を水で溶いた天ぷら粉にくぐらせ、パン粉をつける。170~180℃の油でこんがりとし色づくまで揚げる。
- ⑤皿に④を盛りつけ、サニーレタス・キャベツ・ミニトマトを添える。

1人あたり:507kcal



- ・パン粉をつけたあと5分程度置いておくと、パン粉がはがれにくくなります。
- ・コーンが表面に出ると揚げる際に破裂する場合がありますので、中に押し込んで衣をつけましょう。