



鹿児島城西高校

×



株式会社ヒガシマル

鹿児島城西高校・調理科  
Presents  
地産地消カンタンレシピ

調理時間  
約 30 分

レシピ⑦ ひとくちカレーコロッセ



<鹿児島県の特産品>

・さつまいも

※調理例は1人分です。

使用したヒガシフーズ商品



そうめん400g



カレールー中辛150g

材料(2人分)

さつまいも	1/2個
玉ねぎ	1/4個
合い挽き肉	100g
カレールー(フレークタイプ)	大さじ2
塩	小さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/4
薄力粉	適量
卵	1個
そうめん	1束
油	適量
じゃがいも	1個

作り方(2人分)

- ① じゃがいもの皮を剥いて1/4のサイズに切り、少し水にさらして水気を取ります。
- ② さつまいもは皮を剥き、1センチ幅の輪切りにし、①のじゃがいもと一緒に鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え串が通るくらいまで茹でます。
- ③ ②の茹で汁を捨てて、鍋を揺すりながら中火で余分な水分を飛ばします。
- ④ ボウルにじゃがいもとさつまいもを入れて潰しながら混ぜて粗熱を取ります。
- ⑤ 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンに油を入れ、合い挽き肉を炒めて色が付いたら玉ねぎを入れて炒めます。
- ⑥ カレールー(フレークタイプ)と塩、ウスターソースを入れて炒めたら火を止め、粗熱を取ります。
- ⑦ ④に⑥を加えて混ぜ、6~8等分に分けて形を整えます。
- ⑧ 小麦粉、溶き卵、砕いたそうめんの順番につけて油で揚げれば完成です。