

## 魚を使った焼きコロッケ

肉とパン粉も使わない、焼いて作る魚のコロッケ。

準備

ジャガイモ（男爵イモ）

タマネギ

イタリアンパセリ

バター

塩、胡椒

魚の切り身

手順

ジャガイモは皮付のまま

塩を少し入れて湯がく。

タマネギは塩胡椒で下味を

付けて軽く色付くまで炒める。

切り身は、皮に切れ目を入れてから

バターで焼くことで香りとコクを足す。

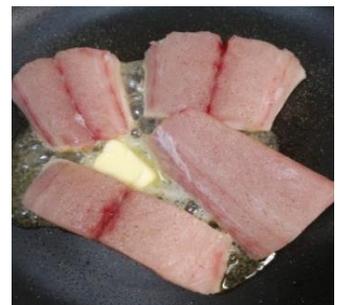
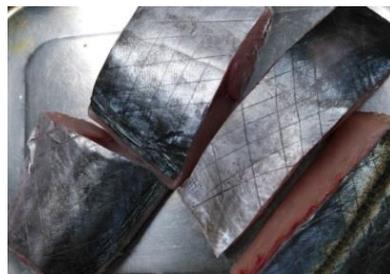
温かいうちに潰したジャガイモに

炒めたタマネギ、刻んだパセリ、

焼いて粗く切った魚を加えて混ぜる。



盛り付け例



好みの大きさに成型して小麦粉を  
まとわせる。



パン粉を使わず油で揚げないことで  
作業がスムーズになります。

