

たらのコロツケ



【材料】(2人分 8個)

- ・甘塩たら…2切れ
- ・じゃがいも…2個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・白ワイン…大さじ1
- ・コーン…適量
- ・小麦粉…適量
- ・溶き卵…1個
- ・パン粉…適量
- ・揚げ油…適量

【作り方】

1. たらにワインをふりかけ、ふんわりとラップをしてレンジでチン！

皮を除いて身をほぐす。

2. じゃがいもはそのままラップでくるみ、レンジで熱くして皮をむいてつぶす。

玉ねぎをみじん切りにする。

3. 2とコーンと★を入れて混ぜ合わせ、たらを加えて軽く混ぜる。

4. 8等分して小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。

揚げ油で揚げたら完成！！