

—おうちで世界一周—  
レンジで作る！  
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



日本

スコップコロケ



材 料 (2 ~ 3 人分)

じゃがいも 2 個 (皮むき前 300g 前後)

パン粉 大さじ 2

塩 ひとつまみ

牛豚合い挽き肉 120g

玉ねぎ 50g

醤油 -A 大さじ 1

みりん -A 大さじ 1

酒 -A 大さじ 1

砂糖 -A 大さじ 1/2

仕上げ用ソース 適宜

※ソースとは中濃、とんかつ、ウスター、お好みソースなどのことです。

※スコップコロケとはパン粉をまぶして焼く“揚げないコロケ”です。

使用した容器：満水容量 300mL の耐熱容器 × 2 個  
(品番 SWB-30)

作 り 方

- 1 じゃがいもは水で洗い、ぬれたまま皮をむかずにラップでくるみ、600wの電子レンジで3分加熱する。
- 2 3分後、ひっくり返して再び600wで3分加熱する。  
※熱いので、ふきんや手袋をしてつかんでください。
- 3 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、挽き肉、Aの材料を入れ、混ぜる。
- 4 じゃがいもを電子レンジから取り出し、水をかけながら皮をむく。
- 5 3の挽き肉と玉ねぎの入ったボウルにふんわりラップをかぶせ、600wの電子レンジで3分加熱する。挽き肉に赤い部分がある場合はあと30秒加熱する。
- 6 加熱後、挽き肉の赤い部分がなくなったら、5に4のじゃがいもを加え、フォークの背等でつぶし、塩をひとつまみ混ぜる。
- 7 6を耐熱容器に入れ、平らにしてパン粉を散らす。オーブントースターで3～5分焼き色がついたら出来上がり。  
お好みのソースをかけてお召し上がりください。

※冷蔵保存：4日間