



春キャベツ

ツナをベーコンに変えてもコクが増しておいしいですよ。



## 春キャベツとツナのコロッケ

### 【材料】(4人分)

|        |      |      |    |
|--------|------|------|----|
| キャベツ   | 200g | 塩    | 少々 |
| ジャガイモ  | 4個   | サラダ油 | 適量 |
| タマネギ   | 1/4個 | 小麦粉  | 適量 |
| ツナ(缶詰) | 70g  | パン粉  | 適量 |
| 卵      | 1個   |      |    |

### 【作り方】

- 1 キャベツは3~4cmの長さの千切りにし、塩でもんで、水切りしておく。
- 2 ジャガイモは、ゆでてつぶしておく。
- 3 タマネギはみじん切りにして、600wの電子レンジで約3分加熱する。
- 4 ツナは油を切っておく。
- 5 1~4を混ぜ、丸く成形し、小麦粉をつけ、水少々(分量外)を加えた溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけておく。
- 6 170℃に熱した油で5をカラッと揚げ、器に盛る。

※お好みのソースをかけてお召上がりください。