



<材料> 1人分

薩摩芋	80g	小麦粉	適宜
バター	5g	水	適宜
片栗粉	2g	パン粉	適宜
黒ゴマ	適宜	スプレーオイル	適宜

<作り方>

1. 薩摩芋は皮をむいて火の通りやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶしておく。
2. ボウルに、1と溶かしたバターと片栗粉、黒ゴマを加えてこね、小判型にする。
3. 表面に水溶き小麦粉を塗り、その上にパン粉をまぶし、手で軽く押さえる。その上からスプレーオイルを吹きかけ、オープンシートを敷いた鉄板に並べる。
4. オープントースターで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり！

- ★ 油で揚げずに焼いて作るヘルシーなおやつコロッケです。
- ★ 薩摩芋の代わりに「じゃが芋」や「南瓜」で作っても美味しいです。
- ★ 玉葱、人参、挽肉を入れるとおかずコロッケにもなります。