

電子レンジで
そのまま
温めOK!



里芋と胡桃の チャンカレ コロッケ

里芋のもっちり感と胡桃が香ばしい！
添えたチャンカレにディップすれば、
2度楽しめる！

レシピ考案者：TMK キッチンサロン 河除 真琴さん



🍴 材料（6個分） 🍴

チャンピオンカレー（中辛）	…50g
里芋	150g
塩	少々
胡桃	15g
パセリ	少々
小麦粉	100g
卵	1個
パン粉	100g
揚げ油	適量

🍳 作り方 🍳

- 1 蒸して塩をふった里芋に片栗粉、から炒りして砕いた胡桃、カレーを入れてタネを作る。
- 2 作ったタネを小麦粉↑溶き卵↑パン粉の順につけ、中火できつね色になるまで揚げる。
- 3 残りのカレーを温めて、ココットに移し、皿に盛ったコロッケに刻みパセリをかけて完成。

いろんな食べ方ができる、
おうちでチャンピオン！

