

# スコップコロッケ

コロッケの具を耐熱皿に入れて焼き、取り分けて食べます。

いつものコロッケより野菜をたくさん摂れますよ。

お弁当にもGoodです。



## 材料

4人分

材料		
豚ひき肉	50g	
人参	40g	5～6cm
玉ねぎ	1/2個	
キャベツ	70g	2枚分
じゃがいも	1個半	
ピザチーズ	30g	
サラダ油	小1強	
塩	小1	
こしょう	少々	
ソーダクラッカー	12枚	
オリーブ油	大1強	



## 作り方

1. ソーダクラッカーをビニール袋に入れて綿棒などでたたいて砕き、オリーブ油と混ぜておく
2. じゃがいもは 蒸すか茹でて温かいうちにつぶす
3. 人参、玉ねぎ、キャベツは粗みじん切り
4. サラダ油で豚ひき肉をよく炒め、玉ねぎ、人参も加えて 火が通るまで炒める
5. キャベツを加えサッと炒め塩、こしょうで調味する
6. 2のじゃがいもとチーズを加え混ぜたものを 耐熱皿に入れクラッカーをかけてオーブンやトースターで焼く

機種により5分～8分くらい