

献立名 里芋と青パパイヤのガーリックパン粉焼き

調理ポイント

丸めたり揚げたりする手間を省いて、生地を広げてパン粉をのせて焼くだけの簡単コロッケもどき。

青パパイヤはあまり細かくせず食感をいかし、具材にあらかじめ和風味をつけることで、ソースなしでもおいしく食べられます。

材料と分量

材 料	分 量(4 人分)
里芋(冷凍)	250g
青パパイヤ(冷凍)	100g
ひき肉(合いびき)	100g
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
A パン粉	20g
A 油	大さじ3
A ガーリックパウダー	小さじ1/2
A 塩	少々

作り方

1. 里芋はやわらかく蒸してつぶす。青パパイヤは粗みじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ひき肉と青パパイヤを炒め、しょうゆ、みりんを加え、水分がなくなるまで加熱する。
3. 1に2を加え、型にのばし入れ、混ぜ合わせたAをのせ、220℃のオーブンでおいしそうな焦げ目がつくまで15分～20分加熱する。