

オレンジページ×Ajinomoto 主催 「 第5回ジュニア料理選手権 準グランプリ受賞作品 」

鹿水高生
考案！

かつおメンチのばくだんコロッセ

材料（4人分）

材 料	分 量	材 料	分 量
カツオ切り身	300g	マヨネーズ	大さじ1
タマネギ	1/2個	味噌	大さじ1
バター	10g	粉末コンブ	小さじ1
大葉	10枚	★じゃがいも	200g
パン粉	20g	★バター	20g
牛乳	大さじ1	★塩	2g
塩	2g	★こしょう	少々
卵	1/2個	コーンフレーク（プレーン）	50g
		サラダ油（揚げ油）	適宜



枕崎市×稚内市が友好都市として提携し取り組んでいるコンカツプロジェクトと、魚食普及の一環として考案しました。枕崎市のカツオに稚内市のコンブを加えることで旨味が増した、お弁当にもオススメの一品です！

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。ゆであがったら熱いうちにボウルに入れてつぶし、バター・塩・こしょうで調味する。8等分し、丸めておく。
- ② タマネギをみじん切りにし、バター10gで炒め、冷ましておく。
- ③ 大葉を細切りにする。パン粉を牛乳にひたしておく。コーンフレークを軽くたいておく。
- ④ カツオを粗めのミンチ状にし、ボウルに入れて塩を加え、よく練る。
- ⑤ ④に冷めたたまねぎ、大葉、パン粉、溶いた卵、マヨネーズ、味噌、粉末コンブを加えてさらによく混ぜる。粘りが出たら8等分しておく。
- ⑥ ①で丸めたじゃがいもを⑤のカツオのタネで包み、ボール型に成形してコーンフレークを衣としてつける。（このとき、手にサラダ油をつけておくと、カツオがべたつかず、丸めやすいです）
- ⑦ 170～180℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げれば完成♪♪



アレンジメニューとして
じゃがいもにカレー粉を加える
粒コーンを加える
中にチーズを入れるのもオススメ！

