

## ●レンジで作る! おかしな? コロッケ●



おかしを使って  
楽しくお料理♪

材料 4 個分	じゃがいも	1 個 (100g)	ツナ缶	1/2 缶
	玉ねぎ	1/5 個 (50g)	おやつラーメン	適量 (20g~)
	にんじん	1/4 本 (50g)		

- ①じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは皮をむいて乱切りにし、レンジで加熱して柔らかくする。(600W4分ほど)
- ②熱いうちに①をつぶす。ツナ缶を入れて、ひとまとまりにする。  
♥ツナは、ひき肉やベーコンなどお好みの具材に変えて楽しんでください♥  
※ひき肉をいれる場合は、①の時にに入れて、一緒にレンジで加熱してください。
- ③4等分にして小判形に丸める。
- ④ポリ袋に、おやつラーメンを入れて砕く。③の表面にまんべんなくつける。

★ラーメン以外のおかしも試してみてください♪  
★崩れやすい「男爵いも」がおすすめです!