

## 3/8 (木) 里芋のスcoopコロッセ (佐藤利恵さん)

1人分267kcal

(材料4人分)

- 里芋：400g
- 塩・こしょう：各少々
- 合いびき肉：150g
- たまねぎ：1/2個
- 椎茸：2枚
- サラダ油：大さじ1
- A { 酒：大さじ1
- 濃口醤油：大さじ1
- パン粉：50g
- オリーブオイル：大さじ1

- ① 里芋は泥を落として耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで5～6分加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶす。
- ② パン粉はきつね色になるくらいまで乾煎りする。
- ③ たまねぎはみじん切りにして、椎茸は5mm角に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③と合いびき肉を炒め、Aを加えて、汁気が無くなるまで炒める。
- ⑤ ①の里芋に④を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 20×20cmくらいの耐熱容器に、⑤を入れて、②のパン粉をふり、オリーブオイルを回しかける。
- ⑦ ⑥を軽くこげめがつくまでオーブンまたはオーブントースターで焼く。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。  
 ＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぷる』料理レシピ係まで。