Dining
お料理アドバイス

ダイニングメニュー

里いものねっとり食感のあっさりコロッケ

里芋コロッケ ソースあんかけ

■材料〈4人分〉

里いも……………………………600g
若とりミンチ……………………100g
生しいたけ………………………2枚
にんじん………………………1/5本
白ねぎ…………………………1/3本
サラダ油…………………………適量
塩・こしょう………………………少々
こい口しょうゆ・しょうが汁……少々
小麦粉……………………1/2カップ
たまご……………………………1個
パン粉…………………………2カップ
揚げ油……………………………適量
〈ソースあん〉
◆A だし汁…………………………100mℓ
　　みりん・こい口しょうゆ…各30mℓ
　　ウスターソース・酢……各15mℓ
　　砂糖……………………………30g
水溶き片栗粉……………………適量
グリーンリーフ……………………4枚
青ねぎ(小口切り)……………2本分

■作り方…調理時間約25分

①里いもは皮ごとゆで、火が通れば、熱いうちに皮をむき、つぶしておく。

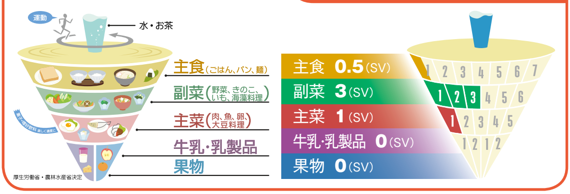
②生しいたけ・にんじん・白ねぎはみじん切りにする。若とりミンチと共にサラダ油を熱したフライパンで炒め、塩・こしょうで下味をつけ、こい口しょうゆ・しょうが汁を入れ全体を混ぜ、粗熱を取っておく。

③ボウルに①・②を入れて混ぜ合わせ、8つの俵型にする。

④小麦粉・たまご・パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。

⑤鍋にAを入れ沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけソースあんをつくる。

⑥器にグリーンリーフを敷き、④を盛りつけて⑤をかけ、青ねぎをのせる。

ここがポイント
・里いもは皮をむいて蒸してもよいです。
・コロッケの種は手を濡らして丸めると丸めやすいです。

食事バランスガイド　1人あたり：459 kcal