

たっぷりの大豆が身体にやさしい!

大豆コロッケ



■材料(4人分(12個分))

- 蒸し大豆……………200g
- じゃがいも……………中2個(約200g)
- 合挽きミンチ……………80g
- たまねぎ……………中1個
- にんじん……………1/4本(約40g)
- サラダ油……………適量
- 塩・こしょう……………各適量
- 天ぷら粉……………適量
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- サニーレタス……………2枚
- ミニトマト……………8個

〈オーロラソース〉

- トマトケチャップ……………大さじ3
- マヨネーズ……………大さじ5

■作り方…調理時間約20分

- ①蒸し大豆はフードプロセッサーにかけるか、袋越しにすり棒などでつぶす。
- ②じゃがいもはゆでて、粉ふきにして水分をとばす。
- ③たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、合挽きミンチ・③を炒め、しっかりめに塩・こしょうをふる。
- ⑤ボウルに①・②・④を入れ、混ぜ合わせ、12等分に丸める。
- ⑥水(分量外)で溶いた天ぷら粉に⑤をくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑦170℃に熱した油で⑥を揚げる。
- ⑧皿にサニーレタスを敷き、⑦・ミニトマトを盛りつける。トマトケチャップ・マヨネーズを混ぜ合わせてオーロラソースをつくり添える。

1人あたり:536kcal



- ・成形する時、表面がなめらかになるようにしましょう。ポコポコした状態だとパン粉のつきが悪く、揚げるとさげやすくなります。
- ・蒸し大豆がない場合は水煮大豆でも代用できます。

この街に、あってよかった。

