



えびと里芋の和風コロッケ

H22 箕輪東小学校



〈夏ばてにさく栄養満点料理〉

- ・梅ジャコご飯
- ・えびと里芋の和風コロッケ
- ・ピリ辛もやし
- ・野菜と春雨のスープ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

じゃが芋でなく、里芋にしたのがポイント。
中がモチモチで今までのコロッケとは違う食感です。

■材料 /4 人分

里芋 …………… 480g
むきえび …… 6 尾
長ネギ …… 1/4 本
バター …… 大さじ 1
塩 …………… 適量
こしょう …… 適量
薄口しょうゆ 4g
小麦粉 …………… 適量
卵 …………… 1 個
〔パン粉 …………… 20g
かつお節 …… 6g
揚げ油 …………… 適量

■作り方

- ① えびは粗みじんにする。長ネギもみじん切りにする。
- ② フライパンにバターをとかし、えびを炒め、長ネギを加えて塩・こしょう・薄口しょうゆで調味する。
- ③ 洗って泥を落とした里芋は、ラップに包んで電子レンジで8～10分やわらかくなるまで加熱し、皮をむいて熱いうちにつぶす。
- ④ ③と②を混ぜて8等分に丸める。
- ⑤ パン粉とかつお節は混ぜておく。
- ⑥ コロッケと同じように、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて熱した油でカラッと揚げる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 241kcal たんぱく質 10.2g 脂質 12.1g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 0.7g