

体に優しい田舎料理レシピ NO.1

美味しくてボリューム満点！ 空芯菜コロッケ



材料(1人分)

空芯菜(100g)、空芯菜の粉末又は空芯茶(大さじ2杯半)
玉ねぎ(大1/2個)、にんじん(60g)、ベーコン(100g)、バター(100g)
ハイポテ(みそ汁碗に半分)、じゃがいも(1kg)
塩・コショウ(適量)
小麦粉・水で薄めた溶き卵・パン粉(各適量)、揚げ油(適量)

作り方

ジャガイモは皮つきのまま水から茹で、熱いうちに皮を剥いてよく潰し、バター、塩、コショウで味付けます。

にんじんと玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンと空芯菜の茎は1センチ幅に切ります。

フライパンにバターを溶かし、にんじん、玉ねぎの順に炒め、玉ねぎが透き通ったら、ベーコンを加えて炒めます。

とを混ぜ合わせて8等分し、好みの形を作ります。

に小麦粉、溶き卵、パン粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。

(パン粉は2度付けすると型崩れしない)

175℃に熱した揚げ油で揚げ、油をきって器に盛ります。

道の駅たまがわ こぶしの里