



9月 カラダにやさしいファーストフード

コロッケ



材料(8~12個分)

- ・じゃがいも……………3個
- ・玉ねぎ……………1/2個
(約120g)
- ・豚ひき肉……………100g
- ・ナツメグ……………適量
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・塩・胡椒……………適量
- ・サラダ油(揚げ油)… 適量

衣

- ・薄力粉……………適量
(約30g)
- ・卵……………1個
- ・パン粉……………適量
(約100g)

作り方

- ①じゃがいもは皮をつけたまま、蒸かす。竹串がスッと通れば蒸かし上がり。(蒸し器がない場合は、ラップにくるんで電子レンジで加熱してもよい)。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、透き通ったらひき肉を加えてさらに炒め、塩・胡椒を各少々、ナツメグ少々で味を調える。バットか皿に移して広げ粗熱を取る。
- ③じゃがいもの皮を剥き、ボウルに入れて②を加え、混ぜ合わせる。塩少々で味を調べて冷ます。12等分し、1コずつ手にとって小判形(または俵型)に丸める。
- ④③に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に【衣】をつける。
- ⑤フライパンに揚げ油を中温(約170℃)に熱し、きつね色になるまで揚げる。

ピクルス



材料(適量)

- ・きゅうり……………1本
- ・パプリカ(赤)… 1/2個
- ・パプリカ(黄)… 1/2個
- ・セロリ……………1本
- ・しめじ……………1房

マリネ液

- ・酢……………180cc
- ・水……………180cc
- ・砂糖……………大さじ5
(約45g)
- ・塩……………小さじ1
- ・ローリエ……………1枚
- ・赤唐辛子……………1本
- ・黒粒胡椒……………7~8粒

作り方

- ①鍋に【マリネ液】の材料をすべて入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせ火を止めて粗熱を取る。
- ②セロリは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。酢を入れた熱湯(熱湯500ccに対し酢小さじ1程度)で軽く茹でて、ざるにあげ粗熱を取る。
- ③きゅうりは縦4等分、長さ4~5cmに切り、塩を振って5分ほどおき、水で洗い水気をきっておく。パプリカは縦2cm幅に切り、さらに斜め半分に切る。
- ④清潔な密閉容器に、水気をしっかりふいた野菜を入れ、①を注ぎ、ふたをせず冷ます。完全に冷めたら蓋をして冷蔵庫で保存する。

★カリフラワーやブロッコリーは茹でてからマリネ。カブは、きゅうりと同様軽く塩をします。

★冷蔵庫で2週間ほど保存可能です。