

## 主 菜

# 里芋のコロッケ



### 一人分の栄養価

・エネルギー	・・・	145kcal
・たんぱく質	・・・	5,0g
・脂質	・・・	7,4g
・炭水化物	・・・	7.5g
・食物繊維	・・・	2.1g
・食塩相当量	・・・	0.9g

### 材料（1人分）

里芋	・・・	50g
玉葱	・・・	10g
生椎茸	・・・	5g
エビ	・・・	15g
濃口醤油	・・・	2g
淡口醤油	・・・	1.5g
三温糖	・・・	1g
食塩	・・・	0.1g
むき枝豆	・・・	5g
小麦粉	・・・	3g
卵	・・・	5・
パン粉	・・・	6g
揚げ油	・・・	適量

### 作り方

- ①里芋は皮をむいて2cm厚さに切り、柔らかく蒸してつぶす。
- ②玉葱は荒いみじん切り、生椎茸は7mm角に切る。
- ③エビは背ワタを取り、皮をむいて1cm程度に切る。
- ④枝豆はゆでてさやから出す。
- ⑤鍋にエビを入れてから入りし、玉葱、椎茸を入れてさっと加熱後、調味料を加えて手早く煮る。
- ⑥つぶした里芋の中に④と⑤を加え、混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を丸め、衣を付けて揚げる。

野菜の加熱はさっと火がとおる程度にし、水分を多く出さないように気をつける。煮汁ごと加えて具の味を生かす。