

アイデア賞 おからコロツケ

(イオン大月店様)



【材料（4人分）】

にんじん	1 / 3本	パン粉	1カップ
油揚げ	1枚	揚げ油	適量
長ネギ	1 / 2本	炒め油	大さじ1杯
しいたけ	2枚	醤油	大さじ2杯
おから	150g	砂糖	大さじ2杯
じゃが芋	1個	みりん	大さじ1杯
小麦粉	大さじ2杯	酒	大さじ1杯
卵	1個	だし汁 (市販の粉末だし)	大さじ4杯

【作り方】

- ① じゃが芋は皮ごときれいに水洗いをし、ラップに包んで電子レンジ（600W）で3～4分加熱する。じゃが芋が柔らかくなったら皮ごと包丁でざく切りにする。
- ② にんじんはよく洗い、皮をむかずに5mm程度に切る。
(しいたけも同じ大きさに切る)
- ③ 野菜を油で炒め、しんなりしたらおからと調味料を入れて、水分がなくなるまで炒める。
- ④ ③に①のじゃが芋を混ぜ合わせて冷ます。冷ましたらコロツケ生地を好みの大きさに整え、小麦粉を薄くつけて、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤ 170℃の油に入れ、きつね色に揚がったら出来上がり。

※料理のポイント

- ・ 普段捨てられてしまうおからがメインのコロツケです。人参は皮ごと使います。
- ・ おからが食べられない人でも違和感なく食べられます。
- ・ おから自体に味がついているので、ソース等をかけなくてもそのまま食べることができます。