

# さといものコロッケ

●特産品●

さといも、たまねぎ

●出品者●

小山市 大久保 重子さん

お薦めのことば

さといもを子どもの喜ぶコロッケに変身させました。



# さといものコロッケ

## 材 料（4人分）

- |           |      |                                     |    |
|-----------|------|-------------------------------------|----|
| ● さといも    | 300g | ● こしょう                              | 少々 |
| ● たまねぎ    | 小1個  | ● 卵                                 | 1個 |
| ● しいたけ    | 2枚   | { ● 小麦粉 }<br>{ ● パン粉 }<br>{ ● 揚げ油 } | 適量 |
| ● ボンレスハム  | 4枚   |                                     |    |
| ● サラダ油    | 大さじ2 |                                     |    |
| ● 塩・こしょう  | 少々   | 《付け合わせ》                             |    |
| ● グリーンピース | 大さじ1 | ● レタス                               |    |
| ● 塩       | 小さじ1 | ● キャベツ                              |    |
|           |      | ● ミニトマト等                            |    |

## 一人分の栄養価

- |         |          |
|---------|----------|
| ● エネルギー | 345 kcal |
| ● たんぱく質 | 10.5 g   |
| ● 脂質    | 19.5 g   |
| ● カルシウム | 38 mg    |
| ● 鉄     | 1.6 mg   |
| ● 塩分    | 2.1 g    |

## 献立のヒント

- 筍と野菜の煮物
- ブロッコリーのサラダ

## 一口アドバイス

- さといもに混ぜる具は、冷蔵庫の残り野菜等を利用するとよいでしょう。

## 作り方

① さといもは皮をむき、柔らかくゆでてつぶす。

② たまねぎはみじん切り、しいたけとハムは粗みじん切る。

③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱してたまねぎを炒め、さらにしいたけ、ハムを加えて炒め、塩、こしょうをかける。

④ ①に③とグリーンピース、塩小さじ1、こしょう少々を混ぜこむ。

⑤ 8個に分けてさといもの形にし小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。

⑥ 揚げ油でカラリと揚げる。

