

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 5

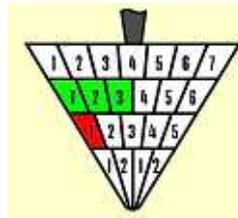
長いもミニコロッケ  
三色味揚げ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：横浜町 在住

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜3つ  
主菜1つ

エネルギー	341 kcal
タンパク質	10.1g
脂質	17.3g
塩分	2.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長いも... 180g  
玉ねぎ... 1/2個  
サラダ油(なたね油)... カップ2と大さじ1弱  
衣 { 小麦粉... 適量  
マヨネーズ... 適量  
パン粉(衣)... 適量  
塩、コショウ... 各適量  
アスパラガス... 4本  
はつか大根(赤) 2個(一夜漬)

### 〔三色味調味料〕

A { カレー粉... 小さじ1  
          ソセジ... 40g(みじん切り)  
B { 鶏そぼろ... 大さじ2  
          片栗粉... 大さじ1弱  
C 紫芋の粉... 小さじ2



## レシピ提供者から...

### ひとこと

- ・冷蔵庫に残っている材料でコロッケができます。
- ・衣で溶き卵のかわりにマヨネーズをつけるとパン粉がしっかりとつき、コクがでます。



## 作り方

長いもは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、かぶるぐらいの水で竹串が通るまでやわらかくゆでる。水気をしっかりきって熱いうちにつぶす。

フライパンに油(大さじ1弱)を熱して、玉ねぎのみじん切りを炒める。

アスパラガスは根元のかたいところを切り落として、塩少々を加えた熱湯で色よくゆでたら、氷水に入れ、ざるに広げておく。

ボウルに を混ぜ、塩・コショウして、3等分に分けて三色味を混ぜ、俵型に各2個つくる。

に衣をしっかりとつけて、フライパンに油を熱し、カラッと揚げる。

器に を盛り、アスパラガスとはつか大根を添える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。