



入賞

## 野菜コロッケ

三條市 食人ファイブB

土田レイ子 小林由美子 大坂朝子 増田明美 深澤朋子

### ●作り方

- ①高野豆腐としいたけは、一緒に戻す。
- ②じゃが芋は皮をむき、ゆでて粉ふき芋にする。
- ③玉ねぎ・ごぼう・人参・ピーマン・戻したしいたけをみじん切にする。
- ④高野豆腐は固く絞ってみじん切にし、油少々でいる。
- ⑤④のフライパンの中に③を加えて炒める。
- ⑥⑤の材料を1/2ずつに分けて、めんつゆ入りとカレー粉入りにする。
- ⑦⑥のそれぞれをカレー粉入りは俵型、めんつゆ入りは小判型にまとめ、小麦粉、パン粉をつけて揚げる。
- ⑧アスパラをゆでて、レタス・かいわれ菜・トマトと一緒に盛りつける。

### ●材料/2人分

玉ねぎ……………100g(1/2ヶ)  
 ジャガ芋……………270g(2ヶ)  
 ごぼう……………20g  
 人参……………20g  
 ピーマン……………1/2ヶ  
 高野豆腐……………1/2枚  
 干しいたけ……………1枚  
 レタス……………適量  
 アスパラ……………1本  
 ミニトマト……………4ヶ  
 かいわれ菜……………少々  
 カレー粉……………適量  
 パン粉……………適量  
 小麦粉……………適量  
 めんつゆ……………小さじ1  
 干しこ(粉)……………少々  
 揚げ油……………適量

栄養価  
(1人分)

エネルギー	293kcal	炭水化物	40.1g
たんぱく質	6.8g	食塩相当量	0.3g
脂質	12.1g		