

ツナコロッケ



材料【大人4人分(子供6人分)】

じゃが芋	3個	薄力粉 (バター液)	大さじ3
有塩バター	12g	水 (バター液)	大さじ3
ツナ油漬缶	90g	パン粉	適量
玉ねぎ	1/4個	サラダ油 (揚げ油)	適量
人参	1/5本	中濃ソース	適量
サラダ油	小さじ2/3		
食塩	少々		
こしょう	少々		

作り方

1. ボールに薄力粉と水を混ぜて、バター液を作っておく。
2. じゃが芋は茹でて、熱いうちにつぶしておく。
3. ボールにバターと「2」のじゃが芋を入れ、よくなじませる。
4. フライパンに油を入れ、みじん切りした玉ねぎ、人参を炒める。
5. 野菜に火が通ったら、ツナを加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。
6. 「3」と「5」を混ぜ合わせ、成型する。
7. 「6」にバター液にくぐらせ、パン粉をつけて180℃の油できつね色になるまで揚げる。
8. ソースをかけたら完成。

栄養価【子供1人】

エネルギー	217kcal	脂質	12.0g
タンパク質	7.0g	塩分	0.6g

アレンジレシピ 「焼きコロッケ」

上記の作り方「6」のあと、炒めパン粉をまぶすと揚げずに簡単にコロッケを作ることができます。(炒めパン粉は、パン粉 大さじ3、油 小さじ2をよく混ぜた後、フライパンできつね色になるまで弱火でゆっくり炒めると作ることができます。)

お子さんが好きな形をつくり、自分でパン粉をまぶすことができるのでおすすめです。

