



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

03. 【アレンジレシピ】ひじきコロッケ

手間のかかるコロッケですが、ひじきの煮物を使うことで具材を炒めることも味付けをすることもなく、手軽に作れます。コロッケの具は加熱済みなので、揚げ油は少量で大丈夫です。

材料（2人分）

じゃがいも	2個（計300g）
ひじきの煮物	100g
衣 薄力粉	大さじ2
溶き卵	1/2個
パン粉	大さじ6
揚げ油	適量

作り方

- ①じゃがいもは芽があれば取り除き、皮をむく。一口大に切り、5分程水にさらして水気をきる。
- ②①を耐熱ボウルに入れてラップをし、600wの電子レンジでやわらかくなるまで5分程加熱後、熱いうちに潰す。
- ③ひじきの煮物を入れて混ぜ合わせる。人参が長い場合は、この時に切りながら混ぜる。
- ④4等分にし、楕円形に成形する。
- ⑤薄力粉、溶き卵（水大さじ1）、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥フライパンに油を1～2cm入れ、弱めの中火に熱し⑤を入れて揚げる。途中、ひっくり返し両面の衣がきつね色になったら油をきって完成。



調理のポイント

じゃがいもの加熱は、手軽な電子レンジ加熱にしています。お使いの電子レンジによって加熱時間が異なるので、調整してください。

溶き卵に大さじ1程の水を加えると、扱いやすいです。

お問い合わせ
東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

