



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

14. 皮ごとさつまいもコロッケ

さつまいもを皮ごと使います。コロッケの具材に玉ねぎや真ん中にチーズを入れても美味しいです。

材料（1人分）

さつまいも	60g
砂糖	小さじ2/5
バター	小さじ1/2
牛乳	小さじ2/5
小麦粉	小さじ1弱
とき卵	6g
パン粉	大さじ1/2

作り方

下準備：さつまいもは皮も使うので、泥をきれいに落としておく。

①さつまいもを1cm角に切り、5分程水にさらす。

②鍋にさつまいもとさつまいもがかぶる位の水を入れ、やわらかくなるまで茹でる。

③さつまいものお湯を切り、ボウルにうつす。熱いうちにマッシュし、砂糖、バター、牛乳を混ぜ合わせる。

④お好みの形に整え、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。

⑤170℃の油で揚げたら完成。

❗食品ロス削減ポイント❗ さつまいもを皮ごと使います。

