



## ほくほく!! 里芋コロッケ

【材料】(3人分)

〈1人分 407kcal 塩分1.3g〉

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ● 合い挽き肉…100g  | ● 塩……………少々    |
| ● 里芋……………400g | ● こしょう……………少々 |
| ● 玉ネギ……………30g | ● 薄力粉……………適量  |
|               | ● 卵……………1個    |
|               | ● パン粉……………適量  |
|               | ● 揚げ油……………適量  |
- 調味料
- |                   |
|-------------------|
| ● バター……………10g     |
| ● 砂糖……………大さじ1     |
| ● みりん……………大さじ1    |
| ● 濃口しょうゆ……………大さじ1 |

# 恋する野菜

77

Taro



### 作り方

- 1 玉ネギをみじん切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れて、合い挽き肉と①を入れて炒める。
- 3 ②に砂糖、みりん、濃口しょうゆを加え、水気がなくなるまで炒め、冷ます。
- 4 里芋は皮をおき、一口大に切り、柔らかくなるまでゆで、水気を切ってポウルに入れ、熱いうちに潰す。
- 5 ④に冷ましておいた③を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
- 6 ⑤を6等分し、球状に形を整えて冷まし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に全体にまぶす。
- 7 鍋にたっぷりの油を入れ、両面がきつね色になるまで揚げて完成。

## 学生



尚絅大学 生活科学部3年  
よしだ さいか  
吉田 彩華さん

里芋には、でんぷんだけでなく、食物繊維やカリウムがたくさん含まれています。ねっとりした里芋は、煮物だけでなく、コロッケにもよく合います。お子様には、小さいボールのコロッケにしてあげると、おかわりまちがいないです。

里芋の品種は、赤芋と白芋の二つに分かれます。私のところでは、白芋大吉という品種を栽培し、今年は大豊作でした。さんふれあの直売所にも出荷しています。今から旬を迎え、おいしい時期ですのでぜひ食べてみてください。



多品目野菜農家  
いけだ よしまさ  
池田 良正さん(鉄砲小路)

## 農家



過去のレシピはこちら