

貝だくさん里芋コロッケ



<材料：4人分>

【A】

里芋(皮つき)	250 g	砂糖	大さじ1/2
鶏ひき肉	100 g	薄口醤油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個	みりん	大さじ1/2
ごぼう	1/6本	酒	大さじ1/2
人参	1/8本	和風顆粒だし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	衣(小麦粉・卵・パン粉)	適量
片栗粉	大さじ1/2	揚げ油	適量
		サニーレタス	適量

<栄養価：1人分>

エネルギー：233 kcal たんぱく質：7.6 g 脂質：13.0 g 炭水化物：19.9 g 食塩：0.7 g

<作り方>



- ① フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ひき肉と粗みじんにした玉ねぎ、ごぼう、人参を加えて炒め、Aを加えて弱火で3分炒める。
- ② 里芋を1 cmの輪切りにしてポリ袋に入れ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。皮を取り除いて袋に戻し、めん棒などでたたいてつぶす。
- ③ ボウルに①、②、片栗粉を合わせてよく混ぜ、冷ましてからピンポン玉ほどの大きさに丸める。小麦粉 → 卵 → パン粉の順に衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 器に盛り、サニーレタスを添える。

一口メモ



- ・ そのままでも美味しくいただけますが、お好みでポン酢と一味唐辛子などをつけてもよいでしょう。
- ・ 里芋は、原産地が高温多湿の熱帯地なので、乾燥や寒さに弱い芋です。土つきで表面が固く、割れていないものを選びましょう。また、おしりの部分を押しすと柔らかくなっているものは、傷んでいる証拠です。保存をする時は新聞紙に包み、湿度を保ちながら常温に置きましょう。

健康・栄養情報



芋類の中でもエネルギーが低い里芋は、ナトリウムの排泄作用をもつカリウムや食物繊維が多いので高血圧や便秘の予防が期待できます。里芋のぬめりはたんぱく質と多糖類の化合物であるガラクトタンで、胃腸の働きを活発にする、血糖値や血中コレステロールの上昇を抑える働きが報告されています。

キッズ



- ② 里芋をめん棒でつぶす、③ ピンポン玉ほどの大きさに丸める、などの作業をやってみましょう。

献立例

主食：ごはん

主菜：豆腐の海老きのこあんかけ

副菜：貝だくさん里芋コロッケ、添え野菜

