

里芋生産者さんが教える！

おすすめレシピ No. 3

大豆入り さといもコロッケ

材 料

コロッケ10個分

■ 里芋	800g(8個～10個)
■ 乾燥ひじき	10g
■ 水煮大豆	100g
■ 人参	80g(1/2本)
■ 砂糖	大さじ2杯
■ 醤油	大さじ3杯
■ みりん	小さじ1杯
■ だし汁	250cc
■ 炒め用油	小さじ1杯
■ 揚げ用油	適量
■ 卵、小麦粉、パン	適量

A



作り方

- ① 里芋を皮のままゆがき、その後、皮を剥き、マッシュする
- ② 水に戻したひじき、水煮大豆、みじん切り(細切り)にした人参を一緒に炒める
- ③ ②に、Aを入れ、火が通る程度に煮る
- ④ 火を止めて、味が浸み込むように10～15分程度おいておく
- ⑤ 余分な汁気を除き、マッシュした里芋を入れて、よく混ぜ、10個に分けて整形を行う
- ⑥ ⑤に小麦粉、卵、パン粉を付け、180℃の油で揚げ、キツネ色になればできあがり！

こっそりPoint！

- ①里芋はゆがかずにレンジでもOK！
- ②お好みに合わせて、デミグラスソースなどを付けて召し上がれ！！
- ③ひじきや水煮大豆の代わりに、ベーコンとタマネギを入れ、塩コショウで味付けを行ってもGOOD

生産者より一言

里芋は栄養価が高く、食物繊維たっぷりの食品です。
また、粘り気が強くとってもおいしいです。
皮を剥くとき、お酢を指につけておけばかゆみ防止になります。



大津風里芋ピザ(赤芋の親芋使用)



親芋