

里芋生産者の
大津祐子さんが
教える！

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)	}	A
■ 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		



作り方

里芋を皮のままゆがき、その後、皮を剥き、マッシュする

水に戻したひじき、水煮大豆、みじん切り(細切り)にした人参と一緒に炒める

に、Aを入れ、火が通る程度に煮る

火を止めて、味が浸み込むように10～15分程度おいておく

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

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!

里芋はゆがずにレンジでもOK!

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!!

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



大津風里芋ピザ
(赤芽の親芋使用)



生産者より 一言

里芋は栄養価が高く、食物繊維たっぷりでヘルシーな食品です。また、野田の里芋は粘り気が強く、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。



里芋生産者の
大津祐子さん(野田)



親芋