

まんまる2色のクリーミーコロッケ

優秀賞



あべくみ
阿部久美

材料・分量(4人分)

<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも……………200g ・かぼちゃ……………200g ・玉葱……………1個 ・ベーコン……………4枚 ・パセリ……………適量 ・ヨーグルト(水切り)……120g ・スキムミルク……………20g ・パルメザンチーズ…20g ・卵……………1個 ・小麦粉……………適量 ・パン粉……………適量 ・油……………適量 ・塩……………適量 ・胡椒……………適量 	<p>《トマトソース》</p> <p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> 砂糖……………大1 バター……………10g ケチャップ…大8 ソース……………大1 <p>《添えもの》</p> <ul style="list-style-type: none"> ミニトマト…8個 ブロッコリー…1/4 株 レタス等…適量 バター……………10g
--	--

作り方

- ① 皮を剥いたじゃがいもとかぼちゃをそれぞれ下ゆでし、マッシュしておく。ブロッコリーは塩ゆでしておく
- ② 玉葱・ベーコン・パセリはみじん切りにしておく。
- ③ ②の玉葱とベーコンをバターを敷いたフライパンで炒める。
- ④ ①をそれぞれ別のボールに入れ、③を1/2ずつ加え、塩・胡椒・スキムミルクを入れて混ぜる。
- ⑤ 水切りしたヨーグルトを④で包み込むように丸める。
- ⑥ パン粉にパルメザンチーズとみじん切りにしたパセリを入れ、混ぜる。
- ⑦ ⑥に小麦粉・卵・⑥のパン粉の順につけ、油で揚げる。
- ⑧ ソースはAの材料をフライパンに入れ、煮詰める。
- ⑨ 皿に1/2に切ったコロッケ断面が見えるように2種盛りつけ、⑧のトマトソースとブロッコリー等を盛りつければ出来上がり!!

ポイント

- ・ コロッケにヨーグルトを使うという斬新でヘルシーなコロッケです。
- ・ ヨーグルトを使うことでカルシウムも沢山摂れます。