



ころころネギ味噌コロッケ

佐々木 由香里さん



対象：パパのおつまみ…1人分のエネルギー：356kcal

作り方

- ① ジャガイモの皮を剥き、さいの目に切って水にさらす。
- ② 鍋にジャガイモがかぶる程度の水と塩少々を入れ、軟らかく茹で、熱いうちに潰しておく。
- ③ しめじ、青ねぎを粗めのみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を引き、豚ひき肉を炒め、次にしめじを入れて炒めて軽く塩・こしょうをする。
- ⑤ ②と④を混ぜ、少し冷ます。
- ⑥ 空いた④のフライパンで青ねぎを軽く炒め、味噌、醤油を加える。
- ⑦ ⑤を丸め、中心に⑥を小さじ1/2ずつ入れ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付け、180℃の油できつね色に揚げる。



レシピを考えた理由

ユウキくんのパパのおつまみにと考えたのは「ころころネギ味噌コロッケ」です。お仕事でお疲れのパパに元気になってもらえるメニューです。

豚肉やしめじには疲労回復により“ビタミンB1”がたっぷり含まれ、さらにねぎに含まれる“硫化アリル”がビタミンB1の吸収を高めてくれる効果があるので栄養的にも相性バツチリです。

ねぎ味噌をおにぎりの具のように包んで作るのですが、子どもと一緒に試作すると、いろいろな形が出来て楽しめました！ コロッケに入れるとねぎの辛味も消えて食べやすく、子どもたちにも好評でした。

京都は秋から九条ねぎが旬を迎え、甘く美味しいのでたっぷり入れます。普段は青ねぎや根深ねぎなど冷蔵庫にあるねぎなら何でもオッケーです。

また小さめに作ってお弁当に入れてもかわいいです。ねぎ味噌の味そのまま食べられるので、ソースを付ける必要もなく便利です。

★One Point

あっさり仕上げるため、吸油率の少ない細目パン粉を使う。コロッケの具はあらかじめ火を通してるので、高めの温度でこんがりきつね色になるよう揚げる。

選 評

玉ねぎの代わりに青ねぎを使い、味噌と醤油で和風の味付けにしたコロッケです。パパのおつまみだけでなく、子どもたちのお弁当のおかずにも喜ばれとのこと。ソースをかけずに食べられるのも新しいですね。