



里芋のお揚げコロッケ

大貫 智保さん (IFC栄養専門学校)



エネルギー：188kcal (1人分)

材 料 (2人分)

里芋(正味)	100g
カニの缶詰	25g
粉チーズ	小さじ1強
玉ねぎ	10g
絹ごし豆腐	50g
ゆで枝豆(正味)	25g
スイートコーン	25g
油揚げ	2枚
サラダ油	大さじ2
有塩バター	小さじ1
ケチャップ	30g
ベビーリーフ	40g
レモン	10g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- ① 里芋は軟らかくなるまで茹で、熱いうちに潰す。玉ねぎは細かいみじん切りにし、バターで炒める。
- ② 潰した里芋に、玉ねぎ、ほぐしたカニの身、絹ごし豆腐、枝豆、スイートコーンを入れ、混ぜる。
- ③ 塩とこしょうで味付けし、粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ 油揚げを半分に切り、裏返す。
- ⑤ ④の中に③を詰めていき、口を爪楊枝で留める。
- ⑥ フライパンに油を引き、詰めた油揚げを焼く。焦げ目を付け、蓋をして5分ほど焼く。
- ⑦ お皿にベビーリーフ、レモン、⑥を盛り付け、お好みで、ケチャップをつける。

★ One Point

コロッケといっても、揚げていないのでヘルシーですし、体にも優しい料理になっています。



レシピを考えた理由

高齢者は、たんぱく質とカルシウムの栄養素が不足しがちになります。たんぱく質は、筋肉を作り、体力のもとになるため、丈夫な体づくりへと繋がります。カルシウムは骨を作り、高血圧を防ぐため、高齢者に多い骨粗鬆症の予防を助けます。このレシピでは、どちらの栄養素も摂取できるようになっています。

私は二つの栄養素の大切さを知って頂き、少しでも病気になる確率を低くできれば良いと思い、レシピを考えました。そのため、食材に畑の肉といわれる豆を使った油揚げ、絹ごし豆腐を使用し、たんぱく質を多く摂れるようにしました。また、粉チーズ、油揚げを使用し、カルシウムを多めにしました。コロッケということで、中に詰める方法でいろいろな食材を一つにまとめ、満足できるようになっています。見た目にも気を遣い、緑・黄・赤で食欲をそそるように仕上げました。おじいちゃん、おばあちゃんの昼食を華やかにして、オシャレなランチというイメージにし、気持ちから健康になってほしいという思いを込めて作りました。

選 評

「高齢者のおしゃれなランチ」がコンセプト。馴染みのあるコロッケですが、じゃがいもではなく里芋を使ったり、衣を油揚げで代用したり、和の食材にバターやチーズを味のアクセントに加えるなど、要所要所に工夫がみられます。高齢者に不足しがちなたんぱく質やカルシウムが豊富に摂れる一品となっています。



illustration by awoino