

●作ってみませんか【平成26年12月1日号】

## てまひま 五目コロッケ

燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食育推進計画より「肥満と生活習慣病を予防しよう」

～家庭にある乾物を使って作ってみましょう～

### ●材料(4人分)

ひじき10g・干しえび10g・

干しいたけ2枚・切干大根

35g・ゆでた大豆100g・

じゃがいも中5個・塩こしょう



少々・小麦粉、溶き卵、パン粉適宜・揚げ油

### ●作り方

①ひじき、干しいたけ、切干大根はそれぞれ戻しておく。／②干

しえび、干しいたけはみじん切り、切干大根はざく切りにする。

／③じゃがいもはゆでてつぶし、ひじき、②の材料とゆでた大豆

を入れ、塩こしょうをして混ぜ合わせる。12等分にして丸め、小

麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて、油で揚げる。