

揚げない!? 落花生とさといもの焼きコロッケ

南中学校 2年 ^{つゆ き}露木 ^{はる ね}晴詩

使った特産物：落花生 さといも ブロッコリー

材料 4人分	
さといも（正味）・・・ 350g	パン粉・・・ 100g
生落花生（正味）・・・ 60g	サラダ油・・・ 大さじ8
とうもろこし・・・ 25g	大葉・・・ 8枚
にんじん・・・ 25g	ミニトマト・・・ 8個
ブロッコリー（蕾の部分）・・・ 80g	
A	片栗粉・・・ 大さじ3
	マヨネーズ・・・ 小さじ1
	顆粒コンソメ・・・ 大さじ1
	粉チーズ・・・ 大さじ2
	塩・・・ 小さじ2
	こしょう・・・ 少々



【作り方】

- ① さといもは皮付きのまま600wの電子レンジに7分かける。
- ② 生落花生は水1ℓに対し塩大さじ2を入れ、25分くらいゆでる（生落花生が無ければ冷凍塩ゆで落花生でも良い）。
- ③ にんじん、ブロッコリーはみじん切りにし、とうもろこしとともに柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ④ さといもの皮をむき、つぶす。③とAを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 落花生がゆであがったら皮をむき、④に混ぜ合わせ、味を調える。
- ⑥ 8個に分けて成形し、パン粉を付ける。
- ⑦ フライパンに油を熱し、両面焼く。
- ⑧ 皿に盛り付け、大葉とミニトマトを添える。

料理のアピールポイント

秦野産の野菜だけを使用しました。落花生は冷凍のものでも良いです。