

## 【ダブルピーナッツコロケ】レシピ

### 【材 料 (4人分)】

ジャガイモ・・・400g  
 うでピー・・・120g  
 タマネギ・・・80g  
 人参・・・50g  
 落花生きな粉・・・30g  
 小麦粉・・・30g  
 卵・・・1個  
 パン粉・・・80g  
 揚げ油・・・適量  
 炒め油・・・少々  
 しょうゆ・・・大さじ1  
 顆粒コンソメ・・・小さじ1  
 塩・・・少々  
 こしょう・・・少々  
 《付け合わせ》  
 キャベツ・・・100g  
 ミニトマト・・・8個



#### 栄養価<1人分>

エネルギー：333kcal      たんぱく質：11.9g  
 脂質：16.1g              食塩相当量：1.3g

#### トリオボンチーヌ♪



秦野市の名産品  
 落花生はおいしいよ！

### 【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて6等分に切り、電子レンジで7～8分加熱する。
- ② ジャガイモが温かいうちにマッシュする。
- ③ うでピーを粗みじんにし、油で炒め、しょうゆ、コンソメで味を付ける。
- ④ タマネギとにんじんをみじん切りにして、油でしんなりするまで炒める。
- ⑤ ②③④を合わせて、塩・こしょうで味を調え、8等分にしてコロケ型に成形する。
- ⑥ 落花生きな粉と小麦粉を混ぜ合わせ、⑤のたねにつける。
- ⑦ 溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑧ 皿に盛り、付け合わせを添える。

### ～ ポイント ～

- ・落花生の風味や、食感を楽しむことができます。
- ・エネルギー量をしっかり摂ることができます。