



菜の花の 春色コロッケ

きれいな春色・菜の花レシピ①

菜の花の春色コロッケ

材 料 (3~4人分)

菜の花……………5茎(50g)
じゃがいも……………3個
玉ねぎ……………中1/4個
にんじん……………小1/2本
だしパック(中身)………小さじ1
※本格・万能だしパック使用
小麦粉……………適量
卵……………1個
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

- 1 ジャがいもは皮をむき、スライスして耐熱容器に入れて電子レンジで600Wで5分30秒加熱する。
- 2 菜の花はざっくり切って耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで1分加熱し、水気を絞っておく。
- 3 玉ねぎとにんじんは1cm弱の小口切りにして、耐熱容器に入れて電子レンジで1分30秒加熱し、水気を絞っておく。
- 4 ジャがいもをボウルに入れて軽くつぶし、だしパックの中身を入れよく混ぜ合わせる。
- 5 ④に菜の花・玉ねぎ・にんじんを入れて混ぜ、8等分にまとめて形を整える。
- 6 小麦粉をまんべんなくつけ⇒とき卵をつけ⇒パン粉をつける。
- 7 フライパンに1cmほどの油を入れて揚げる。器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

じゃがいもは熱いうちにつぶす。菜の花・玉ねぎ・にんじんは加熱後、水分をよく絞るとコロッケの成型がしやすい。つぶしたじゃがいもにだしパック中身をよく混ぜた後に菜の花などは入れること。