

## 【枝豆のポテトクリームコロッケ】

### 材料 (4人分)

枝豆	160 g
じゃがいも	3 個
玉葱	1/2 個
有塩バター	30 g
薄力粉	適量
牛乳	250ml
A {	
コンソメキューブ	1 個
塩・こしょう	少々
溶き卵	1 個分
パン粉	適量
中濃ソース	適量
キャベツ	1/2 玉
ミニトマト	8 個



### 作り方

- ① 沸騰した湯に塩小さじ1 (分量外) を加え、枝豆を5分間茹でる。茹で上がったらさやから取り出す。
- ② ジャガイモは皮をむき、薄切りにする。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ600Wで7分加熱する。
- ③ ①と②を同じバットに移しマッシャーで潰す。
- ④ 玉葱はみじん切りにし、バターを入れて熱した鍋で炒める。火を弱めて薄力粉をまぶし、軽く炒める。牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、Aで味をつける。とろみがついたら③のバットに移してよく混ぜ、冷蔵庫で30分ほどおく。
- ⑤ ④を小判型に形成し、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付ける。170度の油で揚げ、キツネ色になったら取り出す。
- ⑥ 器に千切りキャベツとミニトマト、コロッケを盛付ける。お好みで中濃ソースをつけて頂く。

エネルギー339 kcal、タンパク質11.1 g、塩分1.6 g (1人分)