

### ③シラスと枝豆のコロッケ

材料（3人分：小俵6個分）

じゃが芋 300g  
枝豆 140g（35さや）  
シラス 30g  
粉チーズ 大さじ2  
塩 こしょう 少々  
小麦粉 適量  
卵 1/2個  
パン粉 適量  
揚げ油 適量  
枝豆を茹でる塩 適量



作り方

- ① 枝豆はさやの両端部分を、キッチンバサミで切り落とし、塩（分量外）をふってよく揉みこむ。熱湯に枝豆を塩ごと入れ、再び煮たってから3分ゆで、ざるにあげる。冷めたら、さやから豆を出す。
- ② じゃが芋は皮を剥き、スライスし、水にさらす。耐熱容器に入れ、ラップをかけ600wのレンジで7分加熱し、やわらかく火が通ったら、熱いうちにマッシャーで潰す。
- ③ ボウルに②のじゃが芋、①の枝豆、シラス、粉チーズを入れ混ぜ合わせ、シラスの塩加減を見ながら塩、こしょうで味を調える。
- ④ ③を5等分し、小判型に形成する。小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。揚げ油を170度に熱し、成型し③た④を入れこんがり色よく揚げる。

一人分栄養価：

エネルギー 275kcal 蛋白質 10.7g 塩分 0.9g