

# こんにゃく食うコロッケ

辰野町

三村 みどり



## 材 料

- ・じゃがいも…2個 ・突きこんにゃく…100g
- ・れんこん…100g ・ごま油…大さじ1 ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1 ・小麦粉…大さじ2 ・水…50cc
- ・ゴマ…大さじ1 ・パン粉…適量 ・油…適量

## 作り方

- ①じゃがいもは、カットし、ゆでてマッシュ。
- ②れんこんは荒くみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ③突きこんにゃくは、水洗いしてから②へ加える。しょうゆ・みりんを加え、煮詰める。
- ④①と③を混ぜ、丸めていく。
- ⑤小麦粉+水+ゴマで溶いたものを④にからめ、パン粉をまぶす。
- ⑥中温の油で揚げて完成。

## 工夫 した点

- ・こんにゃくで、カムカム食感とカロリーオフを実現しました。
- ・今夜、是非、食べてほしいコロッケです！