

里芋



里芋コロッケ **減塩**

材料(4人前) 1人分食塩相当量：0.4g

里芋	6個
だし汁	250ml
しょうゆ	小さじ1/4
玉ねぎ	1/4個
人参	1/8本
ベーコン	2枚
ふき(水煮)	1本(20g)
胡椒	少々
<フライ衣>	
小麦粉・卵・パン粉	適量
揚げ油(米油がおすすめ)	適量

作り方

- ①里芋は、皮をむいてだし汁で煮る。やわらかくなったら水気を切ってつぶし、しょうゆを混ぜる。
- ②ふきは、小口切りにし、だし汁(分量外)に浸しておく。
- ③玉ねぎ・人参はみじん切り、ベーコンは細かく切り、胡椒をふって、しんなりするまで炒める。
- ④里芋に、②と③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④を4等分に分け、形を整えてフライ衣をつけ、180℃の油でカラリと揚げる。

減塩ポイント

だしが効いているのでそのままパクッと食べられます。じゃがいものコロッケとは一味違った、地場産野菜の美味しさを活かした減塩コロッケです。