

料理:里芋鮭入りコロッケ



宮城県では秋になると川に鮭が上がってきます。旬の里芋と鮭で、低エネルギーでボリュームたっぷりの秋のコロッケを作りましょう。ビタミン C や食物繊維が豊富なレンコンと、アスタキサンチンが豊富なサケを組み合わせると、美肌とアンチエイジングの効果も期待できる美容にうれしい一品になります。

作り方

1. 鮭は皮、骨を取り除き、フードプロセッサーにかける。
2. サトイモは皮をむき、レンジまたは鍋で蒸して荒くつぶす。レンコンは、小鍋に酢を少々加えたものを煮立たせ、5～6分ゆでる。あら熱をとったものを粗みじん切りにする。
3. 2のサトイモのボールに、鮭とレンコンを入れ、塩・胡椒で味付けし、手で混ぜ合わせる。12等分にして俵型にまとめ、たねを作る。
4. 3に、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ180℃に熱した油で、キツネ色になるまで揚げる。

(1個あたり 59kcal)

※衣、揚げ油含まず。

材料

(12個分)	
秋鮭	200g
サトイモ	520g
レンコン	130g
塩・胡椒	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量

ワンポイント

レンコンをゆでる際は、食感が残る堅さをキープすること。