副食

さつまいもとおからのコロッケ

［1人分］ エネルギー：523kcal　塩分：1.2g

材料［2人分］

- さつまいも：150g
- 玉ねぎ：100 g
- おから：80 g
- 豆乳マヨネーズ：大さじ4
- 塩・こしょう：少々
- 豆乳：50～80ml
- 油：小さじ2

- 小麦粉：大さじ2
- 水：大さじ4
- 塩・こしょう：少々
- パン粉：適量
- 揚げ油：適量

作り方

1
玉ねぎはみじん切りにして、油を引いたフライパンで透き通るくらいまで弱火で炒めます。

2
さつまいもは蒸してからつぶし、”1”、おから、豆乳マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜます。

3
豆乳を調節しながら加え、丸めやすくなったら4個の小判型にします。

4
衣の小麦粉と水を混ぜ合わせ、塩、こしょうを加えます。”3”をつけて、続けてパン粉をつけます。

5
180℃の揚げ油で、衣がきつね色になるまで揚げます。お好みの野菜やソースを添えていただきます。