

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 198

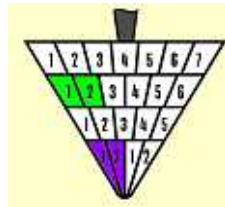
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いもチーズコロ助

(調理時間 約15分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜 2つ

牛乳 2つ

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 408 kcal |
| タンパク質 | 13.1g |
| 脂質 | 24.1g |
| 塩分 | 1.4g |

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

| | |
|--------------|-----------|
| 長いも... 300g | 卵... 1個 |
| チーズ... 40g | パン粉... 適宜 |
| 塩... 小さじ 1/4 | 油... 適宜 |
| こしょう... 少々 | パセリ... 適宜 |
| 小麦粉... 適宜 | |



レシピ提供者から...

ひとこと

長いもの中に入れるものはチーズ、キムチ、明太子などでもおいしいです。また、ミートソースやカレーの残りを具として利用してもよいです。手軽にできて、子供のお弁当のおかずやお酒のおつまみにも適しています。ネーミングはコロケ風の調理法にちなんでコロ助にしました。見た目も名前も可愛い一品です。



作り方

長いもは皮をむいて、柔らかくなるまで茹でる。(電子レンジを使ってもよい)

チーズはさいの目に切っておく。

長いもが柔らかくなったら、熱いうちにつぶし、塩・こしょうで下味を付ける。

を6～8等分位のかたまりにし、中にチーズを入れ、丸めていく。小麦粉、溶き卵、パン粉(パセリを混ぜたもの)の順で衣をつけていき、170～180の温度で表面がきつね色になるまで揚げる。

揚げたものをお皿に盛りつける。お好みで、ケッチャップやソースなどをつけて食べてもよい。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。