

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 198

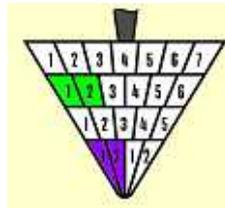
1人分の栄養価

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。