

◆ 料理名 おあげさんコロック

◆ 氏名 丸山 貴子 (会社員)



◆ コメント

子供も大人も大好きなコロックですが、なかなか作るのも面倒です。そこで、あげの中に具を入れて揚げてみるとサクサクの歯ごたえでしかも大豆製品と言う事で好評でした。作る時間が短縮できるのもお勧めの点です。

じゃがいも、たまねぎはもちろん北海道産！
子供でもお手伝いしやすいのでいいと思います。

◆ 4人分の材料

じゃがいも・・・・・・・・ 4個
たまねぎ・・・・・・・・ 1/2個
牛ひき肉・・・・・・・・ 100g
牛乳・・・・・・・・ 大さじ2
ひじき・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・ 少々
揚げ油・・・・・・・・ 適量
油揚げ・・・・・・・・ 8枚

付け合せの野菜 (キャベツなど)

◆ つくり方

- ① ひじきをもどす。
- ② 油揚げに切れ目を入れ袋状にして、ひっくり返して裏表にしておく。
- ③ みじんぎりにしたたまねぎ、ひき肉、ひじきを少量の油で炒めて塩こしょうで味をつける。
- ④ じゃがいもはゆでて熱いうちにつぶしてマッシュポテトにする。牛乳を入れる。
- ⑤ ③の炒めたものを④とあわせて少し冷ましておく。
- ⑥ ⑤で作ったものを油揚げの中に詰める。
- ⑦ 油であげがカリッとするまで高温で揚げる。
- ⑧ 油が切れたら付け合せの野菜を添えて出来上がり。

◆ 栄養士からのコメント

ひじきの他に人参やチーズなどを入れるとカルシウムもアップします。
油揚げを裏返すことでカリッと揚がり、油の中でのパンクも防げます。フライパンでカリッと焼くと油をカットできます。