



## 豆たっぷりレシピ

# カラフルエビーンズコロツケ

指宿市の特産品であるそら豆と実えんどうをふんだんに使いました。えびの赤い尾が見え、切ると中には実えんどうとコーンの緑と黄色がドット柄のように入っています。ベースの部分もじゃがいもだけでなく、そら豆も混ぜてみました。見た目も楽しい、美味しいコロツケです。

### 材料(2人分)

じゃがいも	1/2 個
そら豆	10 粒
実えんどう	10 粒
無頭えび(殻つき)	2 尾
片栗粉	適量
コーン	大さじ 1/2(5g)
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	1/2 カップ(20g)
卵	1/2 個
小麦粉	大さじ 1(9g)
揚げ油	適量
ケチャップ	適量
パセリ	適量
レモン	1/10 個(10g)

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、3 cm角に切る。
- ② じゃがいも、そら豆、実えんどう、コーンをそれぞれゆでる。
- ③ えびは殻付きのまま背わたをとり、片栗粉で軽くもみ、水で洗う。
- ④ ②のじゃがいもと皮をむいたそら豆を熱いうちにつぶす。
- ⑤ ④に実えんどう、コーンを入れ、塩・こしょうで味つけする。
- ⑥ ⑤でえびを包み、丸い形に整えたら、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、パン粉をつける。
- ⑦ ⑥を 170~180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑧ パセリとレモン、ケチャップを添える。

[1人分の栄養量]エネルギー:224kcal, 食塩相当量:0.7g