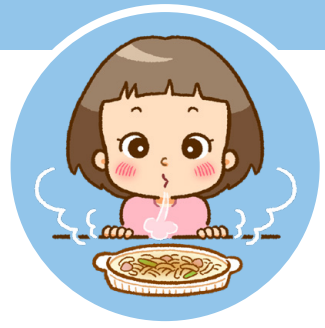
楽しく作ろう！おうちごはん

牛乳を使ったレシピ

コーンクリームコロッケ



柔らかな食感の

（材　料）

	スイートコーン缶詰 （ホール・固形量 120g 入り）	１缶
	タマネギ	１個
A	サラダ油	大さじ１
A	バター	20g
	小麦粉	40g
	牛乳	１と 1/2 カップ
B	顆粒コンソメ	小さじ１
B	塩	小さじ 1/3
B	コショウ	少し
	小麦粉	適量
	卵	１個
	パン粉	適量
	塗り用サラダ油	適量
	揚げ油	適量
	つけ合わせ	
	＊サラダ菜	適量

（栄養価／１人あたり）

エネルギー	４１９ kcal
タンパク質	8.4 g
脂　質	26.8 g
炭水化物	34.4 g
食　塩	1.3 g

４人分

（作り方）

① スイートコーンは缶汁をきる。
② タマネギは粗みじん切りにする。
③ フライパンに（A）を熱して②を炒め、透き通ってきたら弱めの中火にし、小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を加えて溶きのばし、①と（B）を加えてトロミがつくまで煮詰め、火からおろす。
④ 薄くサラダ油を塗ったバットに③を広げて粗熱をとり、冷蔵庫で３０分ほど冷やす。
⑤ ④を８等分して俵形に形作り、薄く小麦粉をまぶしつけて割りほぐした卵にくぐらせ、パン粉をつける。
⑥ １８０℃の油で⑤を色よく揚げる。
⑦ 器に⑥を盛り、サラダ菜をつけ合わせる。

＜ひと口メモ＞
＊クリームコロッケのタネをしっかりと冷やすのがポイント。

エフシージー総合研究所　美容・健康・料理研究室　© FCG Research Institute,Inc.