



そうざい じ ぼ さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

今回は、ポテトサラダを使った変わりコロッケのレシピです。れんこんはカット水煮を使えば手間いらず。簡単に作れますので、家族みんなで役割り分担しながら楽しく作ってみてください。

お楽しみ焼きコロッケ

《材料》 2人分

- ・ポテトサラダ（コンビニ） 1袋
 - ・れんこんスライス水煮 8枚分
 - ・たまご 1個
 - ・シリアル（ノンシュガー）20～30g
 - ・サラダ油 適量
- 付け合わせ
- ・キャベツ・トマト・パセリなど適量



《作り方》

- ① たまごは溶きほぐす。シリアルは細かく砕いておく。
- ② ポテトサラダを4等分して小判型にする。
- ③ ②の両面にれんこんをはりつける。
- ④ ③に卵液をつけ、シリアルをまぶす。
- ⑤ フライパンにたっぷりサラダ油を熱し、④のコロッケを入れて揚げ焼きする。
- ⑥ 食べやすい大きさに切った野菜を付け合わせる。

- * ポテトサラダはコンビニによって内容量が違うので、分量を参考にして食べられる量で作ってください。
- * シリアルはお好みのものでよいですが、砂糖やドライフルーツなどが入っていないものを使用してください。
- * れんこんは生を使用する場合、3mm程度の厚みに切ってから、さっと下茹ですると火が早く通ります。
- * 衣にごまやのりを使用すると、いろいろな味が楽しめます。