

土からキッチン～「さつまいものころころコロッケ」～健腸レシピ

2023年12月4日

みなさん こんにちは😊

寒くなりましたね。体が冷える季節です！

腸活+温活を意識してからだを温めるようにしましょう🌟

今日のレシピは一口サイズのコロッケです。

小さなお子さまも喜んで食べていただけると思います！もちろん、さつまいもは腸がよろこぶ食材です。そこに「きのこ」も入れてさらに腸がよろこぶレシピです。

さつまいもやきのこは食物繊維が豊富です。

食物繊維は腸の中の「良い菌」のエサとなり、「良い菌」が増え腸内環境を整えてくれます。また便のカサを増して老廃物を絡めとり便と一緒に排出してくれますよ～。

ぜひお試しください！

● さつまいものころころコロッケ

○材料

- ・さつまいも 65g
- ・しめじ 150g
- ・バター 10g
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・たまご 1個
- ・黒ごま 適量

○作り方🌸

- ①さつまいもをひと口サイズに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ②しめじは細かくみじん切りにします。
- ③熱したフライパンに油をひきしめじを入れ炒めます。
- ④ボールにつぶしたさつまいもとバターを入れてよく混ぜ合わせます。⑤④に入れて混ぜ合わせひと口サイズに丸めていきます。



⑥⑤を小麦粉にまぶし、溶いた卵と黒ごま入りのパン粉をつけたら油で揚げたらできあがり。

ごまをパン粉に混ぜるのがポイントです！何もつけなくても、そのままでもおいしいですよ！さつまいもに甘味が足りない場合は、少しキビ砂糖を混ぜても良いかと思います。

お子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

