

土からキッチン～『きのこコロッケ』～健腸レシピ

2023年4月3日

みなさん こんにちは～😊

桜満開で気持ちの良い季節ですね🌸今年も早くお花見も終わってしまいますが、皆さんは楽しめましたでしょうか？

今日は、春休みにお子さまにもおすすめのコロッケです。

きのこを入れることで、さらに食物繊維が増えるので腸内環境に良いレシピですよ！

今回使ったきくらげは春日井ファーム様の物です。きくらげは色々な料理に使えるうえに体に良い食材です。

ぜひお試しください！



きのこコロッケ (8個分)

材料

じゃがいも 4個

椎茸 2枚

ブナしめじ 50g

きくらげ 30g

キャベツ 200g

卵 1個

小麦粉 大さじ3

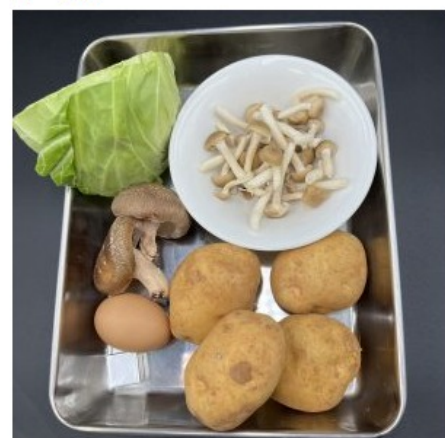
パン粉 適量

バター 20g

塩、こしょう 少々

醤油 少々

油 適量

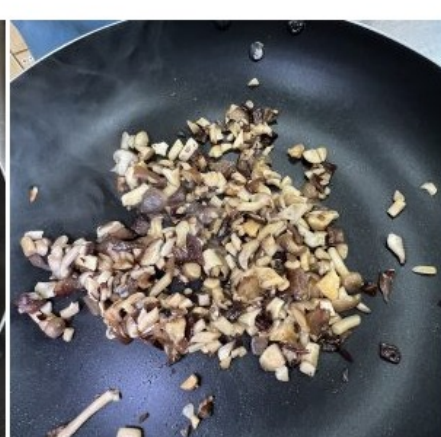


作り方

①じゃがいもは火が通りやすい大きさに切って茹で、柔らかくなったら粉吹きいもにする。



②椎茸、ブナしめじ、きくらげは細かく切り、フライパンで炒めて醤油で味をつける。

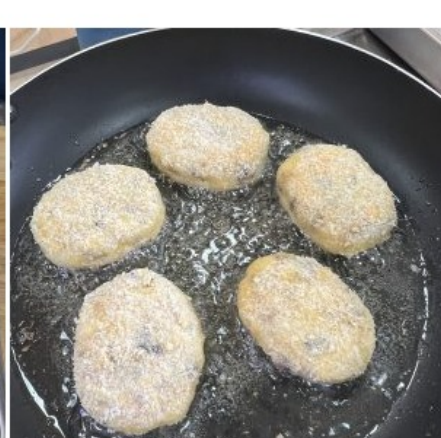


③①に②を混ぜバターと一緒に混ぜ、均一に混ぜたら小判型に形を整える。

④③に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。



⑤④をきつね色になるようにあげたら出来上がり。



千切りにしたキャベツを添えて召し上がって下さい。

