

お弁当にもっと野菜を！



お弁当にも



ピキナーも安心

とろんとした軟らかい口当たりの秘密は、里芋特有のねっとり感にあり。ソースなしで、そのままどうぞ。

# 里芋の クリーミーコロツケ

和風味で滑らかに



料理撮影 / 國米恒吉

## ● 材料 (4人分)

里芋	300g
長ネギ	1本
生シイタケ	4枚
サラダ油	適量
A みそ	大さじ2
砂糖、すりゴマ(白)	各大さじ1
小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量



## ● 作り方

- 1 里芋は皮付きのまま蒸し、熱いうちに皮をむいてつぶす。長ネギは小口切り、シイタケは粗みじん切る。
- 2 ボウルに1とAを合わせ、よく混ぜる。スプーンで一口大に形を整えながら、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- 3 170度に熱した油で、2を揚げる(写真)。

網じゃくして型崩れ防止。鍋の隣にバットが置けるのもIHならではの

## おいしいe-POINT

生地が軟らかいので、衣付けは慎重に。フォークを使えば、手が汚れず作業が楽に。