

やわらか和風コロツケ ～タルタル添え～

材料（2人前）



- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| ・きんぴら
じゃがいもの皮 1個分
にんじんの皮 ½本分
醤油 大さじ2
味醂 大さじ2
砂糖 大さじ2
酒 大さじ2 | ・コロツケ
じゃがいも 2個
牛乳 50cc
マヨネーズ 大さじ1
卵 1個
鰹節 30g
昆布 10g |
| ・タルタル風
マヨネーズ 大さじ4
からし 小さじ1
ゆで卵 1個
ボイルした野菜の端 適量
レモン汁 大さじ1 | |

作り方

【コロツケ】

- ①じゃがいもの皮とにんじんの皮を使ってきんぴらを作る。
- ②マッシュポテトを作る。
- ③作ったきんぴらをマッシュポテトに詰める。
- ④出汁を取った後の鰹節を、フライパンでカラカラになるまで炒る。昆布は100℃のオーブンで約1時間乾燥させる。フードプロセッサで粉碎しパン粉変わりにする。
- ⑤180℃の油で揚げ、表面に色をつける。



【タルタル】

- ①マヨネーズにねりからしを合わせて好みの辛さにする。
- ②余った野菜の端などをボイルして食感が残るくらいで火を入れる。
- ③細かくカットしてタルタルにあわせる。
- ④レモン汁を合わせて味を整える。



☆ポイント☆

野菜の端材もきんぴらにし、生ごみの減量。
出汁をとった鰹節と昆布を使い、
食材を無駄なくすべて使用。