

＊三宅島産の明日葉を使ったレシピです。



明日葉ツナコロッケ



作り方

●下準備：ツナ缶の油を切っておく。

明日葉は茹でてみじん切りにする。

1. ジャがいもを1/8の大きさに切る。
2. 1を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで600W 8分加熱する。
3. 2を熱いうちにつぶす。
4. ボウルに3と粉チーズを入れて混ぜる。
5. 4に牛乳、生クリームを加えて混ぜる。
6. 5に明日葉、ツナ、塩こしょうを加えて混ぜる。
7. 小判型に成型する。
8. 7に小麦粉→たまご→パン粉の順番で衣をつける。
9. 油できつね色になるまで揚げ、中濃ソースをかける。

材料（大人4人分）

・ジャがいも	中2個 (250g)	・たまご	1/2個
・ツナ缶	2缶 (140g)	・水	16g
・明日葉	50g	・薄力粉	20g
・塩	1.6g	・乾燥パン粉	40g
・こしょう	少々	・サラダ油（揚げ用）	適量
・粉チーズ	小さじ5 (10g)	・中濃ソース	26g
・生クリーム	小さじ2 (10g)		
・牛乳	小さじ2 (10g)		

栄養価（1人分当たり）	
エネルギー	327kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	22.2g
炭水化物	24.1g
食塩相当量	1.35g