

カリフラワーの豆乳クリームコロッケ



★栄養成分表示(1個当たり)★

エネルギー:72kcal たんぱく質:2.5g

脂質:4.8g 炭水化物:5.5g 食塩相当量:0.3g

「元気」を作る栄養満点コロッケ!

～ポイントその1～

冬が旬のカリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは**風邪予防やお肌の健康維持**に役立ちます。

～ポイントその2～

豆乳には良質なタンパク質や大豆イソフラボンが含まれ、**若々しい体づくり**の手助けをしてくれます

～ポイントその3～

味噌に含まれる乳酸菌は、腸内の環境を整える働きがあるため、**免疫力アップ**にも効果的です。

～材料(約12個分)～

- ・豆乳…250ml
- ・バター…30g
- ・薄力粉…30g
- ・カリフラワー…1/2株
- ・顆粒コンソメ…2g
- ・味噌…大さじ1
- ・こしょう…少々
- ・溶き卵…1個
- ・薄力粉、パン粉…適量
- ・揚げ油…適量

～作り方～

下準備

カリフラワーを子房に分けて耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで約3分加熱する。

ステップ1. ホワイトソースを作る

- ①鍋を弱火で熱し、バターを溶かす。完全に溶けたら薄力粉を加えてなめらかになるまで約5分炒める。
- ②①に豆乳を少しずつ加えて、木べらで混ぜながら弱火で加熱する。

◎ポイント:もったりとして鍋肌から離れるくらいになったらOK

ステップ2. ホワイトソースに調味料と具材を混ぜる

③ホワイトソースに顆粒コンソメ、味噌、こしょうを加えよく混ぜる。カリフラワーを加え、木べらなどで粗くつぶしながら混ぜ合わせる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

ステップ3. 成形

④冷蔵庫から取り出し、直径3～4cmの丸形に成形する。薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付ける。

ステップ4. 揚げる

⑤180℃の油で、衣がきつね色になるまで揚げる。

パセリ、星形にくり抜いたパプリカを添えて完成

番外編

ジェノヴァ風 小松菜の豆腐クリームソース

材料:小松菜…50g 絹ごし豆腐…50g オリーブ油…5g レモン汁…3g にんにく…1片 塩…1g

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で炒める。みじん切りにした小松菜を加えてさらに炒める。
- ②冷ました①と絹ごし豆腐、レモン汁、すりおろしたにんにく、塩をボウルに入れ、よく攪拌する。

ブレンダーやミキサーで攪拌するとよりなめらかに仕上がります

コロッケに添え
ると味の变化が
楽しめます!