

Never give up(ネバギバ)コロッケ

●材料● (4人分)

- ・大豆 適量
- ・じゃがいも 中5個
- ・長芋 225g
- ・オクラ 3本
- ・ひきわり納豆 1/2パック
- ・卵 2個
- ・小麦粉
- ・パン粉
- ・塩こしょう
- ・カレー粉
- ・天ぷら油

適量

添え野菜

- ・キャベツ、ミニトマト、パセリ

添えソース

- ・ケチャップ 大さじ4
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・ソース 大さじ1
- ・砂糖 ひとつまみ



●作り方●

- ①大豆をフードプロセッサーで粗めの粉末にする(歯ごたえ、食感を残すため)。
- ②じゃがいもをふかして、マッシュする。
- ③長芋の1/3をすりおろし、残りを5～7mm角に切る。
- ④オクラをゆでて、輪切りにする。
- ⑤①～④と、ひきわり納豆、塩こしょう、カレー粉を混ぜる。
- ⑥⑤を好みの大きさに成形にし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180度の油で揚げる。
- ⑦⑥を盛り付け、千切りキャベツ、ミニトマト、パセリを添える。
- ⑧添えソースは、ケチャップ、マヨネーズ、ソース、砂糖を混ぜる(マール状になるように軽く混ぜる)

●ポイント●

- ・ネバネバが特徴の食材を使用しました。