

おからコロツケ



● 材料〈4人分〉

おから炒め(夕食の残り) …… 適量
 ジャガイモ …… 中2個
 玉ねぎ …… 中1個
 小麦粉 …… 適量
 卵 …… 1個
 パン粉 …… 適量
 (目が粗いものか、生パン粉)
 揚げ油 …… 適量
 ※おから1に対してジャガイモ2の割合。

● 作り方

- 1 ジャガイモは洗い、茹でて潰す。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 おから炒め、ジャガイモ、玉ねぎを混ぜ合わせる。
- 4 混ぜたものを丸めて小麦粉・卵・パン粉をまぶし、油で揚げる。



ひとくち×モ!

おから炒めのアレンジレシピです! 味付けはおから炒めの味を生かして塩・こしょうはお好みで。コーンを入れると子ども食べやすくなります。