

おから入りコロッテ

1999.4.23 水塚 S.Saito

- 材料 おから、じゃがいも、玉ねぎ
人参、にんにく、しいたけ、長ねぎ
塩、こしょう、小麦粉(又は玄米粉)

● つくりかた

- ① 玉ねぎ、人参、にんにく、^{おから}もどしたしいたけをみじん切りにして ごま油でいため 塩こしょうで味つけ。
- ② じゃがいもをゆでて つぶす。(つぶつぶが残っている方がおいしい)
- ③ 長ねぎをみじん切りにする。
- ④ ①～③をよく混ぜてから 小さな小判型か丸型ににぎる。まわりに小麦粉をつけて、油で揚げる。

★ 小麦粉の次に玉子、パン粉とまぶして揚げれば もっとコロッテに近い味になります。

★ じゃがいもが少なくても おからはそんなに気にならず おいしく食べられます。

★ ソースあり からししょうゆや ホン酢が合います。