

大阪エコ農産物レシピ

『水菜とツナのコロック』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生
作 楠瀬 あさひ

 帝塚山学院大学



水菜とツナのコロック



材料(8個分)

ジャガイモ	中2個 (200g)
水菜	1/2株 (15g)
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
豚バラ肉(うす切り)	4枚(150g)
小麦粉	30g
卵	1個
パン粉	40g
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量

作り方(作業時間 60分)

- ① ジャガイモは皮つきのまま耐熱容器に入れ、水を少し入れて、ラップをかける。
- ② 電子レンジで、竹串がスッとささる程やわらかくなるまで加熱する(600Wの場合、3分加熱後、裏返して1分)。
- ③ 皮をむいてマッシュし、塩とこしょうで味付けする。
- ④ 水菜はよく水で洗い、2~3cmの長さに切る。
ツナはよく水気をきっておく。
- ⑤ ジャガイモに水菜とツナを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 豚バラ肉を半分に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ⑦ ⑤を8等分にまるめ、⑥で包む。
- ⑧ 小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑨ 揚げ色がつくまで揚げる。

お好みで

とんかつソース
お好みソース



**揚げる以外火を使わないので
親子で安心して作れます!**