おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

エネルギー
４２６ｋｃａｌ
塩分1.7ｇ
調理時間３０分

調理●市瀬悦子　『家の光』２０２６年１２月号「家の光料理カード」掲載

サトイモとベーコンの和風クロケット

～ カリッ、とろっ！ フランス発祥の揚げ物を和風に ～



材料（２人分）

- ベーコン……2枚(40g)
- サトイモ……6～8個(450g)
- 細ネギ……3本
- 溶き卵……1／2個分
- パン粉……適量
- レモン(くし形切り)……適量
- A
  - 塩……小さじ1／4
  - コショウ……少々

薄力粉　揚げ油　中濃ソース

作り方

❶サトイモはたわしやブラシなどで表面をやさしくこすり、土や細かいひげ根を洗い落とす。
❷皮付きのまま半分に切る。
❸切り口を下に向けて耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかける。
❹電子レンジ(600W)で竹串がすっと通るまで加熱(8～9分)し、あら熱が取れたらやけどに気をつけながらキッチンペーパーで包むようにして皮をむく。ボウルに入れて麺棒などでなめらかになるまでつぶし、冷ます。
❺細ネギは小口切りにする。ベーコンは6～7mm角に切る。
❻④のボウルに細ネギ、ベーコン、Aを加えて混ぜ、10等分にする。手に水をつけながら丸め、薄力粉を薄くまぶす。溶き卵にくぐらせ、全体にパン粉をまぶす。
❼フライパンに揚げ油を2cm深さまで入れ、180℃に熱する。⑥を入れ、ときどき返しながらきつね色になるまで4分ほど揚げ、油を切る。
❽器に盛り、レモンを添える。中濃ソース適量をかけて食べる。

お問い合わせ・お申し込みはＪＡ窓口まで

12月号好評発売中

