ブロッコリーの茎とガリのチーズコロッケ

* **材　料（6個分）**

じゃがいも 　　　　 250g

ブロッコリーの茎 　100g

　　　 （ブロッコリー１個分）

ガリ（甘酢しょうが）　 10g

(寿司などについてくる小袋3袋）

食塩　　　　　　　 小さじ1/3

こしょう　　　　　 少々

プロセスチーズ　　　 30g

薄力粉　　　　 大さじ2

卵　　　　　　　 中1/2個

パン粉　　　　　　　　　 30ｇ

揚げ油　　　　　　　　　 適量

* **作り方**

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶしておく。
2. ブロッコリーの茎はゆでて粗めのみじん切りにする。ガリ（甘酢しょうが）は、みじん切りにする。
3. つぶしたじゃがいもにブロッコリーの茎、ガリ（甘酢しょうが）、塩、こしょうを入れて混ぜる。
4. ６等分にし、チーズを包んで成形する。
5. ④に薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
6. 全体がきつね色になるまで油で揚げる。

★栄養成分表示　(1個分)

　　熱量　・・・・・166kcal

　　たんぱく質 ・・ ・3.4g

　　脂質・・・・ ・・ 10.7g

　　炭水化物・・・・・12.5g

食塩相当量 ・・・・0.5g

（吸油率15％で計算）

* **SDGsポイント**

捨てられてしまうことの多いブロッコリーの茎と、冷蔵庫に余りがちな、お寿司などについてくるガリ（甘酢しょうが）を使用しました。

* **ポイント**

　　冷めてもおいしいコロッケです。

関西福祉科学大学　2021年度４回生