

## 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 (ブロッコリー 1 個分)	100g
ガリ (甘酢しょうが) (寿司などについてくる小袋 3 袋)	10g
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。

### □ 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。

#### ★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)	