


大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『ピザ風 トマトコロッケ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 池田 愛恵

 帝塚山学院大学

ピザ風 トマトコロッケ

材料 4人分

ピザ風コロッケ

大玉トマト	2個 (430g)	*外側 150g
じゃがいも	1個 (200g)	
玉ねぎ	1/2個 (80g)	
ピーマン	1/2個 (15g)	
皮なしウインナー	6本 (50g)	
ピザ用チーズ	60g	
塩	小さじ1/2 (3g)	
こしょう	少々 (0.5g)	
サラダ油	小さじ1 (4g)	
衣	薄力粉 適量	
	卵(M) 1個 (50g)	
	パン粉 適量 (60g程度)	
揚げ油	適量	

トマトソース

大玉トマト	コロッケの余り(約 280g)
玉ねぎ	30g
砂糖	大さじ1 (9g)
トマトケチャップ	大さじ1 (9g)
サラダ油	小さじ1 (4g)

作り方

1. ピザ風コロッケを作る。

- ① トマトは外側と内側に分け、外側は1cm角に切り、内側は粗くきざむ。
- ② じゃがいもは小さ目に切って電子レンジで加熱し(500Wで5分)、つぶして粗熱をとる。
- ③ 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、ウインナーは5mm角に切りにして、サラダ油で炒める。
- ④ じゃがいもに③とトマトの外側、チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 12等分にして丸め、衣をつけて180℃の油できつね色になるまで揚げる。

2. トマトソースをつくる。

- ① 玉ねぎをみじん切りし、サラダ油で炒める。
- ② トマト、砂糖、トマトケチャップを加え、弱火で5分煮詰める。

3. 器にトマトソースをひき、コロッケを盛り付ける。

