



加熱時間の目安
約21分

ひよこ豆とコーンのコロック

葉酸・
食物繊維

★材料 (12個分) ★

【具】

- ひよこ豆(水煮).....200g
 ① 牛豚ひき肉.....50g
 ② 玉ねぎ(みじん切り).....20g
 ホールコーン(缶詰め).....50g
 塩.....小さじ1/3
 こしょう.....適量
 カレー粉.....小さじ1~2
 小麦粉.....大さじ1/2
 卵(溶きほぐす).....1/2個

【衣】

- ③ 小麦粉.....大さじ4
 ④ 卵(溶きほぐす).....1と1/2個
 水.....大さじ1
 煎りパン粉(下準備参照).....60g

★作りかた★

- ① 耐熱容器に②を入れ、レンジ 500W 約3分 で加熱して冷ます。
- ② 1にひよこ豆、コーンと塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 12等分して形をととのえ、④、煎りパン粉の順に衣をつける。
- ④ 3をテーブルプレートの中央に並べ、揚げ物 → ヒレカツ で加熱する。

下準備

- フライパンにパン粉を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。
- ひよこ豆はフードプロセッサーにかけるか、裏ごししてペースト状にする。