【保育園】里芋コロッケ

材料（コロッケ４つ分）

里芋	200g（中4個）
顆粒昆布だし	20g （小さじ5）
小麦粉	20g（大さじ2強）
水	30g（大さじ 2）
パン粉	30g （2/3 カップ）
揚げ油	適量

＜付け合わせ用＞

キャベツ	1枚（50g）
中濃ソース	適量

※計量カップは 200m サイズを使用。

食材ワンポイント
里芋は茹でて皮をむいた目安量を表記しています。

つくり方

① 里芋は茹でて皮をむき、つぶす。
② ①に顆粒昆布だしを加え混ぜる。
③ 小麦粉と水を混ぜて、バッター液（衣をつける前の小麦液）を作る。
④ ②を小分けにし、俵型にする。③をまぶし、パン粉の衣を付ける。
⑤ 180℃の揚げ油で④をきつね色になるまで揚げる。
⑥ キャベツを千切りにし付け合わせ、里芋コロッケを盛り付ける。ソースをかけて、出来上がり。

八王子市立石川保育園