全 農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

枝豆コロッケ



▼材料(2人分)

○枝豆 (正味) …100g

○長芋 …200g

 \bigcirc A :

・マヨネーズ …大2

・塩、こしょう …各適宜

○フライ衣(小麦粉、卵、パン粉)…各適宜

○揚げ油 …適量

▼作り方

- ① 枝豆は固めに塩茹でし、鞘から出す。
- ② 長芋は皮を除いて水から茹でてつぶす。
- ③ ①と②、Aを混ぜて4個に丸める。
- ④ フライ衣をつけて、170 度の揚げ油でからりと揚げる。

レシピ提供:料理研究家HITOMI