



徳山  
歯科  
医師  
会賞

大豆を使用した衣は食感がよく、かみごたえがありそう。トマトソースもしっかりと野菜を使用している。ぜひ食べてみたいです。

(審査員より)

## 大豆衣のコロッケ

福川小 棟居 明莉 さん

材料（2人分）	作り方
<b>【トマトソース】</b> トマト 1個 玉ねぎ 1/4個 オリーブオイル 小さじ1 塩、こしょう 少々	① 【トマトソース】オリーブオイルを熱したフライパンでみじん切りにした玉ねぎを炒め、1cm角に切ったトマトを入れ、塩、こしょうをし、煮る。
煎り大豆 50g チーズ 2個 じゃがいも 2個 にんじん 1/4本 ピーマン 1個 ベーコン 30g とうもろこし 1/2本 塩、こしょう 少々 薄力粉 適量 卵 1個 油 適量	② 大豆を袋に入れ、めん棒などで砕く。チーズは半分に切る。 ③ じゃがいもをレンジで加熱し、熱いうちにつぶす。 ④ にんじん、ピーマン、ベーコンはみじん切り、とうもろこしは芯から実を外してほぐす。 ⑤ ④を炒め、塩、こしょうで味つけをする。 ⑥ ③に⑤を加え、混ぜる。4等分し、中にチーズを入れて成形する。 ⑦ 薄力粉、卵、大豆の順に衣をつけ、油で揚げる。 ⑧ 器にトマトソースと盛り付ける。
<b>一緒に食べた家族のためにした工夫</b>	
衣に砕いた大豆を使ってよくかめるようにした。 中の具材やソースにもたくさん野菜を使った。	