



噛みごたえ、地産地消の発想が良いです。3種類とも間違いなくおいしいと思います。ぜひ我が家でも作って食べてみたいです。楽しみながら食事できそうです。

(審査員より)

中身は何かな？カラフルコロッケ

富田西小 立川 さつき さん

材料（2人分）

里芋	200 g
岩国れんこん	20 g
ごぼう	20 g
豚ミンチ（粗びき）	30 g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	5mL
ぶぶあられ	10 g
かぼちゃ（栗まさる）	60 g
バター	10 g
砂糖	10 g
しょうゆ	5mL
レーズン	5 g
プロセスチーズ	10 g
ぶぶあられ	10 g
むきえび	30 g
酒	3mL
はんぺん	100 g
卵	50 g
枝豆	10 g
塩・こしょう	少々
ぶぶあられ	10 g
揚げ油	適量
きゅうり 20 g、プチトマト 2 個	

作り方

【里芋コロッケ】

- ①里芋をレンジで加熱し、少し歯ごたえがあるように粗めにつぶす。
- ②れんこん、ごぼうをサイコロ状に切り、レンジで加熱する。
- ③フライパンに油をひき、豚ミンチを炒め、塩・こしょう、しょうゆで味を調える。
- ④①～③をボウルに入れてよく混ぜてひと口大に丸める。ぶぶあられをしっかりとさえるようにつける。

【かぼちゃコロッケ】

- ①かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切り、レンジで加熱する。（※皮はむかない）熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ②バター、砂糖、しょうゆ、レーズン、プロセスチーズを加え丸めて、ぶぶあられをしっかりとさえるようにつける。

【えびカツ】

- ①むきえびの殻、背ワタをとり、酒でよくもみ、大き目に切る。
- ②ボウルに、①、はんぺん、卵、枝豆を入れよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③②を丸め、ぶぶあられをしっかりとさえるようにつける。

里芋コロッケ、かぼちゃコロッケ、えびカツを 150℃に熱した油でこげないように揚げる。きゅうりの輪切りとプチトマトを添える。

一緒に食べた家族のためにした工夫

ぶぶあられを使って見た目を工夫した。地域の食材を使い、地産地消も意識した。

一緒に食べた人からの一言

色々な歯ごたえが楽しめて美味しかった。