

なんちゃって高野コロッケ with豆乳クリームソース

キッズパレス美章園 (大阪府)

食べてビックリ!?目も丸くなるコロッケ



揚げ物
のおかず

材料 (1食分)

・高野豆腐	4.1g
・鶏むねひき肉(冷凍)	12.5g
・キャベツ	12.5g
・精製塩	0.3g
・三温糖	0.5g
・鶏卵	4g
・米粉	2g
・鶏卵	9g
・パン粉	5g
・キャノーラ油	8.5g
・コーンホール	4g
・キャノーラ油	6g
・米粉	4.6g
・調整豆乳	66.7g
・精製塩	0.37g
・三温糖	0.48g
・人参	3g
・ブロッコリー	6g

1食あたり

約77円

作り方

1. 高野豆腐は水で戻す。キャベツは水で洗いザルにあげる。
(芯は捨てずに使う)人参はイチョウ切り、
ブロッコリーは一口サイズに切り、茹でてザルにあげる。
2. フードプロセッサーに高野豆腐を入れ細かくする。
キャベツも同様に細かくする。
3. ボウルに鶏ひき肉、塩、三温糖を入れ粘りがでるまでこねたら、
②の高野豆腐とキャベツ、卵を入れ、まとまるまで混ぜ合わせる。
4. ③を小判型に成形し、米粉、溶き卵、パン粉の順でつけたら
160度の油で揚げる。
5. 小鍋に油を入れ、コーンを炒める。
米粉を加えなじませるように混ぜ、焦がさないように炒める。
6. ⑤に豆乳を加え手早く混ぜ、
とろみがついたら塩と三温糖を加える。
7. ⑥に①の人参とブロッコリーを加え混ぜ合わせる。
8. 器に豆乳クリームソースをかけ、
その上にコロッケを乗せ盛り付ける。

制作者の思い

- 高野豆腐とキャベツはフードプロセッサーを使用し、加熱や冷却の工程もなく、かなりの時間短縮ができます。
- じゃがいもがベースのコロッケだと思って食べてみたら「あれ?ちがう!」と子ども達が驚く様子を見たくてこのようなレシピを考案しました。

評価コメント

まるでレストランで出てくるようなきれいな見た目にワクワクがとまりません。高野豆腐とシャキシャキしたキャベツの合わせ技の食感に驚きながらも、まわりの豆乳ソースと一緒に食べる事で2度も3度も美味しく楽しい1品です。