

足柄茶コロッケ

料 理 名	足柄茶コロッケ	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○豚ひき肉	40g	① ジャがいもはふかしてつぶしておく。 大豆はやわらかくゆでる。 ② にんじん、玉ねぎ、大豆はみじん切りにする。 ③ 油で豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、大豆を炒めて、塩、こしょう、バターで調味する。 ④ ジャがいもを加えて混ぜあわせ、混ぜたら足柄茶を加えて混ぜる。 ⑤ コロッケの形に成形する。 ⑥ パン粉 (乾)、バター液 (小麦粉、卵、水を混ぜたもの)、生パン粉 (足柄茶を混ぜたもの) の順につけて揚げる。 ⑦ ソースをかける。
にんじん	16g	
○玉ねぎ	60g	
○大豆 (乾)	20g	
塩	1.2g	
こしょう	0.08g	
バター	3.6g	
○ジャがいも	220g	
○足柄茶	1.6g	
小麦粉	18g	
○卵	18g	
水	18g	
パン粉 (乾)	14g	
生パン粉	14g	
○足柄茶	3.5g	
中濃ソース	32g	
揚げ油	16g	
炒め油	2g	



備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>

相模原のジャがいも・卵、津久井の大豆、小田原の玉ねぎ、横浜はまぼく、足柄茶を使用。
新茶の季節に、神奈川でもお茶が栽培されていることを知って欲しいですし、料理にすることでお茶にも様々な栄養が含まれていることを実感してもらえればと思います。

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー206kcal タンパク質 6.7g)