

カレイのコロッケ



カレイに限らず、白身魚であれば代用できる「コロッケ」を作ります。白身魚はクセがないので具材にはもってこい！下ごしらえは電子レンジにおまかせ。揚げたて、ホクホクのおいしさを。

 所要時間 20分

 難易度 

材料〔2人分〕

カレイ	1尾
酒	50cc
ジャガイモ	2個
マヨネーズ	大さじ1
塩・コショウ	各少々
卵	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量
食用油	適量
クレソン	適量

下ごしらえ・準備

カレイは下処理が済んだものを用意します。電子レンジで食材を加熱するときは、ピシッと、ではなく「ふわっと」ラップをするのがポイント！

作り方

- 1** 耐熱容器にカレイを入れ、塩・コショウを振り、酒をかけてレンジで2～3分ほど加熱します。
- 2** カレイを取り出し、皮、骨を取り除き、身をほぐします。
- 3** 耐熱容器にさっと洗ったジャガイモを入れてレンジで5～6分ほど加熱し、熱いうちにつぶして、塩・コショウ、マヨネーズで味を調え、2と混ぜ合わせます。
- 4** 3を俵型にして、小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて、170℃の油で揚げます。
- 5** お皿に盛りつけたら、クレソンなど彩り野菜をあしらって。



高たんぱく・低脂肪で消化・吸収が良いので、病院食に良く利用されるほどのヘルシー食材です。高い抗酸化作用によって細胞を健康に保つビタミンEをたくさん含み、身離れも良く食べやすいので、積極的に利用してほしい魚です。