

☆キャベコロ®お手軽レシピ☆

平成23年度地元農産物を活用した加工品・料理コンテストの料理の部で最優秀賞を受賞した作品です。ジャガイモを使わず、キャベツを使ったコロッケで、シャキシャキした食感が特徴です。

愛知県田原市産のキャベツを使って、話題のキャベコロを楽しく簡単に作ってください。



材料 4～5人分

キャベツ	1/2コ (600g程度)	衣	
タマネギ	1/2コ (100g程度)	小麦粉	適量
豚ひき肉	100～150g	溶き卵	大1個
サラダ油	適量	パン粉	適量
塩・こしょう	少々	揚げ油	適量
缶入りホワイトソース	100g		
(ない場合は、小麦粉 大さじ3、牛乳 大さじ1)			
カレー粉	小さじ1		

作り方

- ① キャベツを、幅3～5mm、長さ3～5cm程度の千切りにする。
- ② ①を電子レンジでしんなりするまで加熱して、粗熱を取った後、ふきんに包み水分をしっかり絞る。(沸騰した湯に少量の塩と油を加えてゆでも良い)
- ③ タマネギをみじん切りにし、油で炒めて塩・こしょうを振る。
- ④ ②と③をボールに入れ、豚ひき肉、ホワイトソース、カレー粉を混ぜ合わせて、12～15等分して俵型にまとめる。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油できつね色にカラッと揚げる。

～キャベコロをおいしくアレンジ～

- ・ ニンジンと水で戻した干しシイタケを千切りにして炒めて加えると、彩りとうま味が増します。
- ・ 豚ひき肉とカレー粉の代わりに、シーチキンとマヨネーズを使ってもおいしくいただけます。