



はんぺんコロッケ

□ 材料	約4人前
はんぺん	2枚
玉ねぎ	1/2個
人参	20g
インゲン	20g
片栗粉	適量
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量



□ 作り方

- 【1】 玉ねぎをみじん切りにする。
- 【2】 分量の半分のはんぺんをよくすりつぶし、残りの半分は荒くつぶしておく。
- 【3】 材料をすべて混ぜ、片栗粉で硬さを調節する。
- 【4】 形を整え、衣を付け170度の油で揚げる。

はんぺんを使い、すぐできるコロッケです。

はんぺんを半分よくすりつぶすことで、まとまりやすくなりますので硬さは片栗粉で調節してください。

子どもたちも食べやすかったようです。