

★「かかや」主宰★

お料理 知恵袋①

古谷明美さん 監修 (短大家政科32期)

ブロッコリーと茹で卵の コロッケ



免疫力とは、様々な外敵から自分の身体を自分で守るシステムです。

ブロッコリーには、ビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。卵は良質なたんぱく質を含んでいます。どちらも免疫力を上げるために必要な栄養素です。栄養素をしっかり摂って、免疫力をアップさせましょう!

また、「笑うこと=笑顔」にも免疫力を上げる効果があります。美味しく食べて、にっこり笑えば、さらに効果倍増です。

材料 (2人分)

- ジャガ芋 …………… 1個
- ブロッコリー …………… 1/8株
- 茹で卵 …………… 1個
- 玉ネギ(みじん切り) ……大さじ1
- マヨネーズ ……………大さじ1
- 塩・胡椒 ……………少々

- 小麦粉・溶き卵
- パン粉・揚げ油 各適量

作り方

1

ブロッコリーは小房に分けて茹でて、ざく切りにする。茹で卵は縦に4つに切り、さらにざく切りにする。
玉ネギのみじん切りは小皿に入れ、ラップをしないでレンジで1分加熱する。

2

ジャガ芋は皮をむき、4つに切り柔らかくなるまで茹でる。
ボウルにとり、軽くつぶす。

3

2のジャガ芋にマヨネーズを加えて混ぜ、塩・胡椒で味を調え、1の具材を混ぜ合わせる。

4

3 4つに分けて丸く成形する。小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけ、160℃くらいの油で揚げる。