



料理名

子供も大好き コーンコロッケ
(生麩入り)

料理写真



作り方

- ① 生麩と生クリームをミキサーにかける。
- ② クリーム状になった生地塩こしょうを入れ混ぜたらコーンを混ぜる。
- ③ 一口大の大きさに②をまとめ薄力粉、卵、パン粉を付け油できつね色になるまで揚げる。

料理ポイント

- ・コーンがしっかり味を付け、良い意味で生麩感が少ない！
- ・コーンが入っているから子供も食べやすい！
- ・色が可愛くて美味しい！

材料 (1人分)

材料	使用料
生麩	100g
生クリーム	10g
コーン (缶)	20g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
薄力粉	適量
卵	適量

エネルギー	247kcal
P	14.3g
F	5.9g
Na	0.3g