

ニガナの豆腐コロッケ



材 料 (6 個分)

ニガナ	125 g	溶き卵	1 個
豆腐	125g	パン粉	適量
シーチキン	70 g	揚げ油	適量
塩	1.5 g		
しょうゆ	小さじ 1/2		
みりん	大さじ 1/2		
片栗粉	大さじ 2		

作 り 方

- ① ニガナは粗みじん切りにし、水に放しアク抜き(6分ほど)をしてキッチンペーパーで水気をとっておく。
- ② 豆腐は水切りをし、よく水分をとっておく。
- ③ ボウルに全ての材料を入れ、塩、しょうゆ、みりん、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ 6等分にして小判型にする。
- ⑤ ④にフライ衣の小麦粉をたっぷりつけて余分な粉をはたき、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑥ フライパンに揚げ油を160℃に熱して、衣がキツネ色になるまで揚げ、油をよく切って完成。

≪ 栄 養 価 ≫ (1 個分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
57 kcal	4.6 g	2.0 g	4.6 g	0.4 g

島ヤサイの健康効果

ニガナ

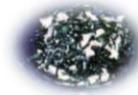


ビタミン A やビタミン C、カルシウム、カリウムを豊富に含みます。生の葉には苦みがありますが、煎じて飲めばゴーヤー同様の効果があるといわれています。



ワンポイント
アドバイス

ニガナの白和えを作りすぎたときに、コロッケにしちゃえばおかずがもう 1 品完成。



ニガナの白和え