



11月24日
「和食の日」

郷土料理 レシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
223 kcal

1人分
食塩相当量
0.7g

1人分
食物繊維
8.5g

おからコロッケのような埼玉県の郷土料理！

ゼリーフライ

小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたものが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったといわれています。食物繊維の豊富なおからが入っており、食物繊維を含む食材を取り入れることで、腸内環境を整え、満足感のある一品に仕上がります。パンに挟んで食べるのもおすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

じゃがいも	1個(150g)	卵	1個
人参	1/3本(50g)	薄力粉	大さじ4
長ねぎ	1/3本(30g)	和風だし(顆粒)	小さじ1/3
生おから	150g	塩	少々
豚ひき肉	80g	こしょう	少々
揚げ油	適量	ウスターソース	大さじ3
グリーンリーフ	10g	中濃ソース	大さじ2

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切ったら鍋に入れ、水(分量外)を加えてやわらかくなるまで茹で、ザルにあげます。ボウルに移してつぶします。
- 2 人参、長ねぎは小さめのみじん切りにします。
- 3 ボウルにおからを入れ、よくこねて空気を抜いたら、**1**と**2**、豚ひき肉を加えます。さらに**A**を加え、よく混ぜ合わせます。
- 4 **3**を8等分し小判型に整え、160度の油できつね色になるまで揚げます。
- 5 ボウルに**B**を入れて混ぜ合わせ、その中に揚げたての**4**をくぐらせませす。
- 6 皿にグリーンリーフを敷き、**5**を盛り付けます。

ココがPOINT!

小判型に成形する際、揚げるときの破裂を防ぐため空気を抜くようにするとよいでしょう。