

鮮やかなグリーンの
コロッケ！



|| 枝豆コロッケ ||

…材料（8個分）…

- 枝豆（ゆでむき実）200g
- 玉ねぎ 1/4 個
- にんにく 1片
- 塩 小さじ 1/4 個
- カレー粉（またはガラムマサラ） 小さじ1/2
- 小麦粉 適量
- 揚げ油 適量

…作り方…

- 1 フードプロセッサーに枝豆のむき実、玉ねぎ、にんにく、塩、カレー粉を入れ、攪拌しペースト状になる手前で止める。
.....
- 2 ①を取り出し、8等分にして丸める。
.....
- 3 揚げる直前に②にしっかり小麦粉をまぶし、180℃に熱した油で時々転がしながらきつね色になるまで揚げる。
.....

大豆の未熟豆である枝豆にはたんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、食物繊維、しかも大豆にはないビタミンA、ビタミンCを含みます。夏バテ防止にも効果のある野菜です。

