

# ● えびえびコロッケ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	445kcal
たんぱく質	20.4g
カルシウム	102mg
食塩相当量	1.4g

## 材料 4人分

えび(無頭殻付き・ブラックタイガーなど)	8尾
むきえび	160g
酒	適量
じゃがいも	2個
塩	小さじ1/4

薄力粉 ..... 少々

### 【フライ衣】

薄力粉	適量
溶き卵	1個分
生パン粉	適量
揚げ油	適量
ミックスリーフ	適量

### 【タルタルソース】

固ゆで卵	1個
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	20g
酢	小さじ1
塩	少々

### 【A】

マヨネーズ	1/2カップ
粒マスタード	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
パセリのみじん切り	少々
白こしょう	少々
ミックスリーフ	適量



## 作り方

- 1 殻付きえびは、尾を残して殻をむき、背わたを除いて腹側に切り目を入れ、酒少々をふってしばらくおき、水気をふきます。
- 2 じゃがいもは皮をむいて4等分に切って水から茹でます。火が通ったら湯を捨てて弱火にかけて残った水気を飛ばし、熱いうちにマッシャーなどでつぶし、冷まします。
- 3 むきえびは粗く刻み、酒少々をふって②と混ぜ合わせて塩で調味します。
- 4 ラップを広げて③の8分の1量をのせて厚みを均一にし、①のえびに薄力粉をまぶして尾を出してのせ、巻きずしの要領でラップごと巻いて包み込み、形を整えます。残りも同様に包みます。
- 5 薄力粉、溶き卵、パン粉の順にフライ衣をまぶします。
- 6 揚げ油を180°Cに熱して⑤を入れ、ゆっくりと転がしながら、きつね色になるまで揚げます。
- 7 タルタルソースを作ります。固ゆで卵はみじん切りにします。玉ねぎとにんじんはみじん切りにして酢と塩であえて5分ほどおきます。ボウルにAを合わせてよく混ぜ、固ゆで卵と水気を絞った玉ねぎとにんじんを加えます。
- 8 器に⑥のえびえびコロッケを盛って⑦のタルタルソースとミックスリーフを添えます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士  
松丸 奨先生

えびをえび入りのコロッケ種で包んでボリュームアップしました。ずんぐりむっくりの形がかわいいと子どもたちに人気のメニューです。学校では、日本で食べているえびの大半は開発途上国で養殖された輸入品だということを話し、日本人の食生活が輸入に支えられている実態を伝える教材にもします。家庭では、手間も費用もかかるので、お誕生日などの特別メニューとして楽しんでください。手作りのタルタルソースもおいしいと人気ですが、これは市販品と違って日持ちがしないので、作ったその日のうちに使いきってください。