



## フランス共和国



### かにと卵のクロケット (フランス共和国)

カリッと揚がったクリームコロッケ。  
かにのうま味が広がります。

#### 栄養成分 1人分

エネルギー	540kcal
たんぱく質	16.2g
カルシウム	214mg
食塩相当量	1.5g

#### 材料 4人分、8個分

かにの身(ゆでてあるもの)	100~120g
ゆで卵	2個
玉ねぎ	½個(100g)
明治北海道バター、小麦粉	各50g
明治おいしい牛乳(冷たいままにしておく)	350ml
塩	小さじ½
こしょう	少々

#### 【衣】

小麦粉	適量
溶き卵	1個分+小麦粉 大さじ2
生パン粉	適量

揚げ油	適量
-----	----

マッシュルーム	2個
ベビーリーフ	100g

#### 【ドレッシング】

オリーブ油	大さじ1
ワインビネガー	大さじ½
塩、こしょう	各少々

#### 作り方

- 1 かにの身は汁気をしっかり絞り、汁は捨てずにとっておきます。軟骨があれば除きます。
- 2 ゆで卵は粗く刻み、玉ねぎは薄切りにします。
- 3 フライパンにバターを中火で熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら小麦粉を加えて粉気がなくなるまで炒めます。一度火を止め、牛乳と①のかにの汁を一気に加えてよく混ぜ、玉ねぎとなじませます。再び中火にかけ、絶えず混ぜながらとろみがつくまで煮、塩、こしょうで調味し、かにの身と②のゆで卵を加えて混ぜます。
- 4 バットにサラダ油(分量外)を薄く塗り、③を移して平らにならし、表面をラップで覆います。粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やします。
- 5 ④を8等分し、手のひらにサラダ油(分量外)を薄くつけて俵型にします。小麦粉、溶き卵と小麦粉を混ぜたもの、生パン粉の順に衣をつけ、少しおいてパン粉をなじませます。
- 6 揚げ油を170℃に熱し、⑤を入れて2~3分かけてカラリと揚げます。
- 7 薄切りにしたマッシュルームとベビーリーフを合わせ、⑥とともに器に盛り、【ドレッシング】の材料を混ぜ合わせて野菜にかけます。