

キャベツと ハムの コロツケ



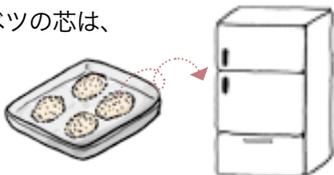
材料(4人分)

キャベツ …………… 400グラム
 玉ねぎ …………… 1/2個
 ロースハム …………… 70グラム
 サラダ油 …………… 大さじ1
 バター …………… 大さじ1と1/2
 小麦粉 …………… 大さじ1と1/2
 牛乳 …………… 1/2カップ
 パン粉 …………… 1/2カップ
 塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉 …………… 適量

ひとメモ

冷蔵庫に必ずある野菜の代表格がキャベツ。揚げ物のときは「脇役」が多いですが、ハムと一緒にコロツケの種にして甘味を楽しみましょう。なおコロツケの種は、よく冷やすとまとまりやすく揚げやすくなります。

また、残ったキャベツの芯は、パン粉をつけてフライにすると良いでしょう。



作り方

- ① キャベツは芯を取ってざくざくと刻む。玉ねぎ、ハムはみじん切りにする。
- ② サラダ油で玉ねぎを炒め、透き通ったらキャベツを加え、強火で炒めて水分を飛ばす。
- ③ キャベツが薄く色づいたらフライパンの端に寄せ、バターを入れて溶かし小麦粉を炒める。牛乳を加えて手早く混ぜたら、炒めた玉ねぎとキャベツとよく混ぜ合わせる。
- ④ ③にハムとパン粉を入れて、塩、コショウで味付けする。冷めたら好みの大きさにまとめ、小麦粉、卵、パン粉をつけて170℃の油でカラリと揚げる。

 今回は、生トマト(またはトマトの水煮)に塩を少々加えて煮詰めたトマトソースでいただきましたが、新鮮野菜をたっぷり使ったサイボクオリジナルソース、付け合せの野菜にイタリアンドレッシングもおススメです。

