

おからのカレーコロッケ



安い価格でたくさん手に入るおからが主役のヘルシーコロッケは、カレー粉を足してアレンジを効かせました。かむとゴボウのシャキシャキとした食感がアクセントに。あっさりとした味なので、何個でもペロリと食べられます。

材料4人分(合計金額485円 調味料は除く)

- ・おから 100g / 20円 (300g・60円)
- ・鶏挽き肉 80g / 86円 (100g・108円)
- ・ゴボウ 40g / 26円 (300g・198円)

【調味料A】

- ・薄口醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1/3

【衣】

- ・卵 1個 / 23円 (6個・138円)
- ・小麦粉 大さじ6 / 3円 (1kg・78円)
- ・パン粉 1カップ(40g) / 16円(230g・97円)
- ・揚げ油 400g / 225円 (400g・225円)

【付け合わせ】

- ・キャベツ 1枚 / 18円 (375g・88円)
- ・かいわれ菜 1/2パック / 19円 (1パック・38円)
- ・ミニトマト 2個 / 49円 (12個・298円)



()の金額は購入金額です。

()左横の金額は、実際に使用する分量に合わせて算出しています。

作り方



1

ゴボウを5mm角のあられ切りにした後、水に付けてアクを取ります。付け合わせのキャベツは千切りに、かいわれ菜は根を切って半分にカットしたら水に浸けて置きます。

1食500円IHレシピメニュー | おからのカレーコロッケ



2

熱したフッ素樹脂加工のフライパンに鶏挽き肉、ゴボウ、おろしショウガ(2g:分量外)を入れて**中火7**で肉がホロホロになるまで炒めます。

フッ素樹脂加工のフライパンを使用する場合は、少量の油で調理できます。この場合は鶏挽き肉から出る油を使います。



3

鶏挽き肉に火が通ったら、薄口醤油を加えて味付け。さらに、おからを入れて**中火7**でサッと炒めたら、水(1カップ<200cc>:分量外)と残りの調味料Aを加えて**弱火4**で水分が少なくなるまで混ぜ合わせます。最後に塩・コショウ(少々:分量外)で味をととのえましょう。



4

3をバットに取り出して冷ましたら、8等分にします。俵型に型作り、小麦粉、卵、パン粉の順番で衣を付けます。



5

4を**180** でこんがりきつね色になるまで揚げます。付け合わせを添えれば完成。

調理には日立クッキングヒーターを利用しました。

火力はお使いの各メーカーにより異なります。

下記の表を参考に火力を調整してください。

メーカー	日立	三菱	東芝	パナソニック	日立	三菱
強火	10	7	10	7	10	7
中火	7	5	8	5	7	5
弱火	3	3	5	3	3	3

1食500円IHレシピメニュー | おからのカレーコロッケ