**象の　里イモ　コロッケ**

|  |  |
| --- | --- |
| 材料  （2人分） | ・里イモ　　150ｇ  ・玉ネギ　　20ｇ  ・人参　　10ｇ  ・親ドリ　20ｇ  ・砂ずり　20ｇ  ・枝豆　適量  ・卵、パン粉、小麦粉　油  （付け合わせ）  ・大根、人参、カイワレ、トマト、レモン |
| 調理方法 | ①　里イモを蒸して皮をむき、あら目につぶしておく。  ②　玉ネギ、人参、親ドリ、砂ズリはミジン切り  ③　枝豆は茹でておく。  ④　フライパンに油を熱し、玉ネギ、人参、親ドリ、砂ズリに塩コショウを加え炒めガーリック侍を入れて味とりをする。  ⑤　ボウルに①の里イモと枝豆、④を入れよく混ぜ合せ俵型にする。 |
| コメント | ガーリック侍を使うのでソースにコクが生まれます。 |