**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。 |