

# 輪島ふぐコロッケ



## 材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎柚子胡椒	0.8 g
じゃがいも	350 g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	5 g
卵	5 g
パン粉	6 g
油	8 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③②で蒸したふぐをフードプロセッサーで細かくする。
- ④じゃがいもは皮を剥いて茹で、つぶす。
- ⑤ふぐとじゃがいもをあわせて塩こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑥衣をつけカラッと揚げる。

## 栄養価

エネルギー	: 191 kcal
たんぱく質	: 17.1 g
脂質	: 9.3 g
炭水化物	: 8.0 g
食塩	: 1.0 g

## ポイント

- ✓コーンやチーズを入れてアレンジも。
- ✓じゃがいもを粗くつぶすと食感を楽しめます。