

大豆とひじきのコロッケ



材料（4人分）

A	CO・OP大豆ドライパック	1缶(パウチの場合は2袋)
A	じゃがいも〔ゆでてつぶす〕	(中)4個
B	CO・OPひじきドライパック	1袋(缶の場合は1/2缶)
B	ツナ缶	(小)1缶
B	しょうゆ	小さじ1
B	塩・こしょう	各少々
	小麦粉・パン粉	各適量
	溶きたまご	1個
	揚げ油	適量
	付け合わせ野菜(キャベツ・ピーマン・ミニトマトなど)	適宜
	好みのソース	適宜

作り方

- ① ボウルにAを入れてつぶしながら混ぜ、Bを加えてさらに混ぜ、好みの形に整える。
- ② ①に小麦粉→溶きたまご→パン粉の順に衣をつけ、170度の油で揚げる。
- ③ 皿に②をのせ、付け合わせ野菜とソースを添える。