



栄養価 (1人分)

エネルギー	338kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	9.9g
炭水化物	40.5g
糖質	36.9g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	2.4g

焼きエビクリームコロッケと唐揚げ風の揚げ物祭り

我慢せずに美味しく食べられて、見た時に心躍るようなレシピを作りたいと考えました。大きめの唐揚げ風と尻尾で視覚的に楽しいエビクリームコロッケで、友達や家族と一緒に楽しい食事の時間を過ごしてもらえたら嬉しいです。

材料 (2人分)

焼きエビクリームコロッケ

バナメイエビ	20g (2尾)
塩	0.02g (少々)
ホワイトペッパー	0.02g (少々)
玉ねぎ	40g
マッシュルーム	20g
バター	10g
小麦粉(薄力粉)	20g
調整豆乳	40g
無脂肪牛乳	60g
塩	0.8g (少々)
ホワイトペッパー	0.02g (少々)
(衣)	
小麦粉(薄力粉)	10g (小さじ1)
卵	16g (1/3個)
パン粉	20g (1/2カップ)
オリーブオイル	4g (小さじ1)
ウスターソース	12g (小さじ2)

唐揚げ風

鶏むね肉(皮なし)	60g×2枚
おろしにんにく	2g (適量)
おろししょうが	2g (適量)
料理酒	12g (大さじ1弱)
砂糖	2g (少々)
濃口醤油	12g (小さじ2)
片栗粉	8g (適量)

つけあわせ

キャベツ	80g
ブロッコリー	40g
かぼちゃ	30g
トマト(湯剥き)	20g
砂糖	4g (小さじ1)
酢	12g (大さじ1弱)
塩	0.2g (少々)

手順

- 1 <焼きエビクリームコロッケ> 玉ねぎとマッシュルームをみじん切りにし、鍋で水分を飛ばすように炒める。*油は使わない
- 2 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ、弱火で炒める。
- 3 2に豆乳と無脂肪牛乳を2~3回に分けながら、弱火で2分くらい火を通し、塩、コショウで味付けする。*ダマにならないようよく混ぜる
- 4 1と3を混ぜて、コロッケのタネにし、お皿に薄くのばし冷凍庫で約20~30分冷ます。*冷ましている間に、エビを塩とホワイトペッパーで下味をつけておく
- 5 4の冷ましたタネで、下味をつけたエビを包み、楕円形に形作る。
- 6 小麦粉、溶き卵、オリーブオイルをパン粉に混ぜ、5につけて鉄板に並べる。
- 7 <唐揚げ風> にんにく、しょうが、酒、砂糖、醤油を混ぜ合わせ、鶏肉を30分漬ける。
- 8 7の水分を軽くきり、片栗粉をまぶして、6の鉄板に並べる。
- 9 8をオーブントースター又はオーブンで香ばしく焼いて火を通す。
- 10 <つけあわせ・盛り付> キャベツは2cm角、かぼちゃは皮をむき1cm角、トマトは湯剥きして1cm角にカットし、ブロッコリーは小房に分ける。
- 11 10のキャベツ、ブロッコリー、かぼちゃはラップをふんわりかけて電子レンジ(500w)で1分火を通し、冷ます。
- 12 砂糖、酢、塩を合わせ、10のトマトと11の野菜と和える。
- 13 お皿に、焼いた9と12を盛り付け、コロッケにお好みでウスターソースをかけて完成。

エムサービス株式会社からのコメント

「友達と同じような映えるメニューを食べたい」、「今流行りの台湾唐揚げを食べられたらうれしいな」「2種類食べられたらより満足」という思いを2種盛りで表現した「IBDreamめし」です。安心して、おいしく召し上がっていただけるよう、焼くことで揚げ物風に仕上げています。クリームコロッケで使用する乳製品の脂質は牛乳、豆乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳の順に低くなるので、体調に合わせて変更してください。

太田裕子先生のワンポイントアドバイス

鶏肉は十分火を通しましょう。肉に厚みがあると表面に焦げ目がついても中に火が通っていないこともあるので切る時には厚さをうすく均一に切るようにしましょう。100円ショップで売っているスプレーボトルを利用して少量の油を表面にかけて焼くとさらにカリッと仕上がるでしょう。