



サクッとほくほく！

そうめん衣の大学芋風さつまいもコロツケ

【材料】 6個分

さつまいも	中1個(約250g)
そうめん(乾)	80g
卵	10g
薄力粉	3g
さとう	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
黒ごま	大さじ1
サラダ油	40g

このレシピのポイント

いつもの衣をそうめんに変えるだけで香ばしさが格段にUPし、さつまいもの甘さとよく合います。

また、さつまいもは食物繊維をたっぷり含んでいるため、腸内の余分な糖質や脂質を排出するのに役立ちます。



調理時間 20分 食塩相当量 1.0g カロリー 196kcal

栄養価(1個あたり)

たんぱく質	2.6g	食物繊維	1.6g
脂質	8.3g	ビタミンB ₁	0.07mg
炭水化物	26.3g	カリウム	245mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗って皮をむき、小さめの一口大に切る。さつまいもがかぶるくらいの水に5分ほどさらし、あくを抜く。
- ②①の水を切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3～4分(600W)加熱する。竹串がスッと通ればOK。硬ければ様子を見ながら再度加熱する。
- ③②をフォークで滑らかになるまでつぶし、Aを加えてよく混ぜ合わせたら、6等分にして手で丸める。
- ④そうめんはポリ袋に入れて細かく砕いておく。バットに薄力粉と溶き卵、そうめんを用意し、薄力粉→溶き卵→そうめんの順に③にまぶしていく。
- ⑤180℃に熱した油で3～4分転がしながらきつね色になるまで揚げ、皿に盛りつけて完成。お好みで野菜を添えてください。

ひつじ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科