# 春キャベツの味噌クリームコロッケ



| | |
|---|---|
| 調理時間 | 約20分 |
| カロリー | 389kcal(1人分) |

| 材料 | (4人分) |
|---|---|
| 春キャベツ | 250g |
| 鶏ひき肉 | 230g |
| 万能ネギ | 3本 |
| 小麦粉 | 大さじ3 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ポン酢醤油 | 適宜 |
| (A) | |
| バター | 10g |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| (B) | |
| 牛乳 | 100ml |
| 白だし醤油 | 大さじ2 |
| 味噌 | 小さじ1 |
| 白コショウ | 少々 |
| (C) | |
| 小麦粉 | 適量 |
| 溶き卵 | 適量 |
| 生パン粉 | 適量 |

## 作り方

1. キャベツは1.5cm角のザク切りの短冊切り、万能ネギは小口切りにする。
2. フライパンでAを熱して鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、キャベツを入れて炒め、しんなりとしたら小麦粉を加える。
3. (2)にBを加えさらに炒めてバットに取り出し、万能ネギを加えて混ぜ合わせる。粗熱が取れたら冷蔵庫などで冷やす。
4. (3)を8等分にして、形を整え、小麦粉、溶き卵、生パン粉の順に衣をつける。
5. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して170度に設定する。(4)を3分ほど揚げる。好みでポン酢醤油を添える。

キャベツの甘みと味噌のほんのりとした風味のやさしい味のコロッケです。