



## 里芋のチーズinコロッケ

秋の食材には夏に消耗した体力を回復したり、冬の寒さに向けて風邪を引かないようにエネルギーを体内に蓄える効果があると言われています。今回は夏場で弱った胃腸を整える里芋を使ったメニューを紹介します。

里芋と言えばぬめりが特徴ですね。これはガラクトンという成分によるもので炭水化物とたんぱく質が結合したものです。ネバネバ成分で胃壁や腸壁を守り潰瘍を予防したり、たんぱく質の消化吸収を助ける働きがあります。

里芋は和食のイメージですが、洋風のメニューもオススメですのでぜひ試してみてください。

### 材料(2人分)

里芋	正味400g (中4個ぐらい)
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	大さじ1
塩	0.5g
こしょう	少々
薄力粉	15g
卵	1個
パン粉	20g
レタス	適量



**1** 里芋はよく洗い、包丁でぐるりと切り込みを浅く入れる。電子レンジで1~3分ほど蒸して竹串が通ったら皮をねじり引っぱるようにしてむく。(きぬかつぎ)



**2** ①をポテトマッシャーで押しつぶす。マヨネーズ、塩、こしょうで味を調え、バットなどに広げて冷蔵庫で冷ます。



**3** ②を八等分にし、チーズを包み込み丸く成形する。



**4** 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣づけし、中温の油できつね色になるまで揚げたら完成。



### 栄養価(1人分)

エネルギー

400kcal

たんぱく質

12g

塩分

1.2g

### point!

丸く成形する際、手に水をつけるとまとまりやすくなります。そのままでも美味しいですが、ソースで味の変化を楽しむことができます。おすすめは明太子ソースです。明太子とマヨネーズ、ヨーグルトを和えると美味しいですよ。

調理時間

25分