



女性に人気の五穀米でヘルシーに ナチュラルコロツケランチ

ポテトコロツケにはハーブを飾って、おしゃれな主菜に。赤・黄・緑、3色トマトのサラダや、冷たくてクリーミーなビシソワーズを添えて今風のランチに。木の風合いの食器でナチュラルさ、ヘルシーさを演出しました。

- 1.ハーブとポテトのコロツケ(E262DBN)
- 2.トマトサラダ(G96PKD)
- 3.ビシソワーズ(G122DBN)

1.ハーブとポテトのコロツケ(E262DBN)

【材料】：1人分

じゃがいも	1~2個
合挽き肉	50g
タマネギ	1/3個
バター	大さじ1
コンソメ	小さじ1/2
◆牛乳	大さじ1
◆塩・こしょう	少々
卵	1/2個
小麦粉	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量
ハーブ	少々
パルミジャーノ	2g

【作り方】

- ①じゃがいもは3cm角に切る。タマネギはみじん切りにする。
- ②じゃがいもを竹串がスッと通る位までゆでる。ゆで汁を捨て、火にかけて水分を飛ばし、アツアツの状態をつぶす。
- ③フライパンにバターを熱し、タマネギをしんなりするまで炒める。合挽き肉、コンソメを加えてさらに炒め、冷ましておく。
- ④ボウルに②のつぶしたじゃがいもと③、◆を加えてよく混ぜ合わせ、ボール形にする。
- ⑤卵を溶きほぐす。④に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥フライパンに油を中温に熱して、揚げる。こんがりしてきたら、取り出して油をきる。
- ⑦器に盛り、ハーブとスライスしたパルミジャーノを添える。

2. トマトサラダ (G96PKD)

【材料】：1人分

プチトマト(赤、緑、黄)	50g
レーズン	6g
アーモンド	3g
◆オリーブ油	小さじ1
◆酢	小さじ1
◆こしょう	少々

【作り方】

プチトマトはへたを取って半分に切る。アーモンドは刻む。ボウルに◆を混ぜ合わせ、材料を加え、和える。

3. ビシソワーズ (G122DBN)

【材料】：1人分

じゃがいも	1個
タマネギ	1/4個
バター	5g
◆水	100ml
◆コンソメ	少々
牛乳	50ml
塩・こしょう	少々
パセリのみじん切り	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは5mm幅の薄切りにし、タマネギは薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、①のタマネギを透き通るまで炒める。
- ③じゃがいもと②、◆を加え、煮立ったら弱火にしてフタをし、煮る。
- ④ブレンダーでなめらかになるまでつぶし、牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。ボウルに移して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。