



魚

エビのクリームコロッケ

● 材料（4人分）

芝エビ	200g	
酒	大さじ1強	
塩	小さじ1と1/3	
タマネギ	1個	
バター	大さじ4	
小麦粉	大さじ6	
牛乳	400ml	
コショウ	少々	
パセリ	30g	
小麦粉	} コロッケ衣用 適量	
とき卵		
パン粉		
揚げ油	適量	
付け合せ	好みの野菜	適宜

● 作り方

- ① 芝エビは殻をむき、背腹を取って酒・塩で煎り煮をし、粗めのみじん切りにする。
- ② タマネギをみじん切りにし、鍋にバター少量をひいて、みじん切りにしたタマネギをよく炒める。そして、残りのバターと小麦粉を加えて充分炒めた後、牛乳とコショウを加えホワイトソースを作る。
- ③ パセリをみじん切りにし、①と②を合わせたものを加えて、冷やし固める。
- ④ 好みの型に握ってから、小麦粉・とき卵・パン粉をつけた後、180℃の揚げ油でサッと揚げる。
- ⑤ コロッケに好みの野菜を添えて器に盛る。



● 味・作り方の特徴、PR

芝エビは1年を通して地物が出回っているため、シーズンを問わず作ることが出来ます。

● 下関産の食材

芝エビ・タマネギ

● 一人分栄養価

エネルギー	664 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	47.0 g
炭水化物	37.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	943 mg 2.3 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1 づ(SV)
主菜	1.5 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	1 づ(SV)

