

CROCCHETTA

カリフラワーと粉とうふのコロッケ



*3~4人分(小12個前後)

《材料・たね》

カリフラワー(イタリア野菜:カリフローレ)	...	150g
にんにく	...	ひとかけ
粉とうふ	...	100g
パン粉	...	50g
片栗粉	...	50g
塩	...	5g
★パプリカパウダー	...	5g
★パセリ(イタリア野菜:イタリアンパセリ)	...	適量
★黒コショウ	...	適量(1.5g程度)
豆乳(成分無調整)	...	250g

《材料・衣》

パン粉	...	30g
黒ゴマ	...	10g

《材料・豆乳マヨネーズ》

豆乳(成分無調整)	...	45g
醤油	...	5g
こめ油	...	100g
にんにく	...	1かけ
パプリカパウダー	...	ひとつまみ
塩	...	ひとつまみ

《作り方 -たね-》

- ① カリフラワーの頭部分と茎の細い部分を小さくカットする。
(基本的には細かくカットするが、少し大きめに残すと食感が楽しめる)
- ② カットしたカリフラワーをザルに入れて洗う。
- ③ フライパンに油(分量外)をしき、②とつぶしたにんにくひとかけを入れ炒める。
- ④ 大き目のボウルに粉とうふ、パン粉、片栗粉、塩を入れスプーンで混ぜる。
- ⑤ ★の調味料、③のカリフラワーを加え、しっかり混ぜる。(③のにんにくは取り出しておく)
- ⑥ 豆乳を入れて混ぜ、手でまとめてたねを作る。

《作り方 -衣-》

- ① パン粉と黒ゴマをバットや平たいお皿に入れ混ぜる。

《作り方 -成形・仕上げ-》

- ① たねに衣を1つずつまぶす。
- ② 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

《作り方 -豆乳マヨネーズ-》

- ① 材料を全てブレンダーの容器に入れ、ハンドブレンダーでなめらかになるまで混ぜる。