

令和4年12月22日(木)イタリアーノひらお料理教室  
レシピ・指導／マルコ・ペディコーネ

## CROCCETTA カリフローレ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 ーたねー》

- 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 ー衣ー》

- 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 ー成形・仕上げー》

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

## 《作り方 ー豆乳マヨネーズー》

- 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。