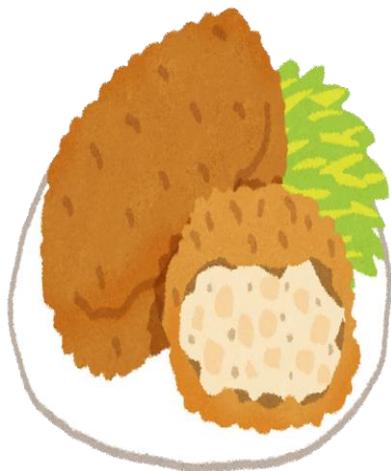


ひじき煮コロケ 残り物のひじき煮を使ってコロケに！！

【テーマ：便秘解消】

ひじきには食物繊維が豊富です。食物繊維は腸の調子を整えてくれます。大腸がんの予防にも効果が期待されています。



イラストはイメージです

❖材料❖〔4人前〕

・残ったひじき煮 〔市販のものでもOK〕	大さじ4
・じゃがいも	4個
・薄力粉	大さじ2
・水	大さじ3
・パン粉	適量
・サラダ油	大さじ2

【作り方】

1. ひじき煮はみじん切りにしておく
2. ジャガイモは乱切りにし、やわくなるまで茹でる
3. 2のジャガイモをつぶして、1のひじき煮を混ぜ合わせる
4. 形を整え、あら熱を取る
5. 薄力粉と水を混ぜ合わせる
6. 4を5にくぐらせ、パン粉をつける
7. 170～180度の油できつね色になるまで揚げて完成！！