



食育推進隊!

- フルーツ人参を使って -

このレシピは、滋賀県立大学生活栄養科「食育推進隊」の学生たちが考案しました!



シーズン
新

||||| 次12月 熊本県
回2回 大自然ファーム
本田さんのフルーツ人参
1袋(400g前後)

もれなく
10
ポイント

本体 **198**円
(税込 214円)

フルーツ人参のスイーツコロッケ

材料 (15個分)

- ||||| 本田さんのフルーツ人参 200g
 - ||||| 産直 さつまいも 200g
 - ||||| バター 20g
 - ||||| 牛乳 20g
 - ||||| 砂糖 30g
 - ||||| 塩 ひとつまみ
 - ||||| 揚げ油 適量
- A** 小麦粉・溶き卵・パン粉
..... 各適量

ワンポイント

人参3:さつまいも1の割合にすると、人参の風味がとでも増します!

作り方

- 1** さつまいもは輪切りにし、皮をむいて水にさらす。耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2** 人参は皮をむき、すりおろす。
- 3** ボウルに①を入れて潰し、②・バター・牛乳・砂糖・塩を入れ、人参の色が均一になるように混ぜ合わせる。
- 4** 直径5cmくらいに丸めて形を作り、**A**の小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 5** 170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。



滋賀県立大学生活栄養科
「食育推進隊」のみなさん