



## ゆりねコロッケ

(1人分 155kcal)



### 材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)  
塩こしょう 少々  
生クリーム (なければ牛乳) 小さじ2  
A { 天ぷら粉 1/2カップ  
水 1/2カップ  
パン粉 適量  
揚げ油 適量

### つくりかた

1



洗ったりん片を蒸し器に入れて約10分蒸します。

2



蒸したゆり根をボウルに入れ、塩こしょうと生クリームを加えて食感が残る程度につぶします。

3



好きな形のコロッケにします。

4



Aを混ぜたものに、③を全体につけて、パン粉をまぶします。

5



180度の油できつね色になるまで揚げてできあがり。