

新宿区では食育の推進を目的として中学生を対象にメニューコンクールを実施しています。令和7年度のテーマは「エネルギー代謝をサポート!ビタミンB₁・B₂がとれるメニュー」でした。

さんまでっか!?片手でサクッと代謝サポート!!

玄米とさんまのアーモンドコロッケ

材 料

【材料：4人分】

- ・玄米…1合
- ・らっきょう(ピリ辛)…70g
- ・むき枝豆(冷凍)…100g
- ・さんまの蒲焼き…1缶(100g)
- ・片栗粉…大さじ2
- ・しょうゆ…1回し
- ・パン粉…適量
- ・アーモンドスライス…70g
- ・小麦粉…適量
- ・卵…2個
- ・揚げ油…適量
- ・ミニトマト…適宜
- ・レタス…適宜

作り方



- ①玄米を炊き、粗熱をとる。らっきょうはみじん切りにする。枝豆は表示通りに解凍する。
- ②ボウルに①、さんまの蒲焼き、片栗粉、しょうゆを入れ、さんまをほぐしながら混ぜる。
- ③②を直径5cmほどの大きさに丸める。
- ④パン粉とアーモンドスライスは混ぜ合わせる。
- ⑤③に、小麦粉、溶き卵、④の順に衣を付ける。
- ⑥フライパンに油を入れ、180℃まで温める。⑤を入れ、転がしながらきつね色になるまで揚げる。
- ⑦⑥を器に盛り、ミニトマトやレタスを添える。