

もち麦のぷりぷりバアレーコロッケ



衣のサクサク感ともち麦のプリッとした食感が楽しめます。
温かいうちにお召し上がりください！

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)

もち麦は、もち性の大麦です。
プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、
食物繊維も豊富です。健康食材として最近
注目を集めつつあります。
麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに
使用しても、おいしく食べられます。

本レシピは、(株)はくばくより提供いただいています。
株はくばくの「もち麦ごはん」のWebサイトには、もち麦のレシピ、
魅力、インタビュー記事など、もち麦情報が満載です！



もち麦のぷりぷりバアレーコロッケ

材料 4~5人分

もち麦	150 g
水	300 ml
ベーコン (ブロック)	50 g
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
バター	10 g
ケチャップ	大さじ 2
塩コショウ	少々
とろけるチーズ	適量
片栗粉	適量
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
ソース、ケチャップ	お好み



memo

作り方

- ① もち麦と水を炊飯器に加え、炊飯します。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切り、ベーコンは5 mm角に刻みます。
- ③ フライパンにバターを敷き、たまねぎをしんなりするまで炒め、にんじん、ベーコンを加えて炒め合わせます。
- ④ ③に①を加え、ケチャップ、塩コショウで味を整えます。丸めやすくするため、片栗粉で硬さを調整します。
- ⑤ ④を温かいうちに一口大の大きさになるようにラップで包みながら、中にとろけるチーズを入れ、丸めます。(冷めてしまうと丸めにくくなってしまいます。)
- ⑥ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。
- ⑦ フライパンに油を熱し、返しながらんべんなくキツネ色に揚げます。
- ⑧ そのままでもおいしくお召し上がりいただけますが、お好みでソース、ケチャップなどをつけてお召し上がりください。

ワンポイント
アドバイス

- もち麦は炊飯すると、3倍の容量に増えます。
- もち麦の下ごしらえは、お湯で15~20分ポイルでもできます。

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

