

# 朋ちゃんねる

今回のテーマは

栗

栗を使った美味しいレシピ

材料 (2人前)

栗(正味量250g)	400g
水	2000ml
玉ねぎ	40g
鶏ひき肉	50g
(A)塩こしょう	少々
(A)生クリーム	50ml
衣	
薄力粉	20g
溶き卵(Mサイズ)	1個分
パン粉	30g
揚げ油	適量

コロんとかわいい栗コロケ



調理時間：60分  
費用目安：700円前後



## 作り方

Kurashiru より引用

準備 栗は1時間ほど水に浸け、水気を切っておきます。

1. 鍋に水、栗を入れて中火で加熱し、沸騰してから30分ゆで、ザルに上げて粗熱を取ります。
2. 玉ねぎはみじん切りにします。
3. 半分に切った1の実をスプーンで取り出します。ボウルに入れて(A)を加え、マッシャーでつぶし、2、鶏ひき肉を加えて混ぜ合わせ、一口大に丸く成型します。
4. 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。
5. 鍋底から3cm程の揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、4を入れて3分程上げます。火が通り、衣が色づいたら油を切り、器に盛り付けて完成です。

【意外】実は渋皮にも栄養がある！！

渋皮には、抗酸化作用のあるポリフェノール的一种、タンニンが豊富に含まれています。タンニンには、強い抗酸化作用があり体を酸化から守ります。そのため、老化をを防いだり動脈硬化の予防が期待できます。



医療法人敬任会 グループ  
安心安全の福祉用具・住宅改修

〒583-0007  
大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

福祉用具かりん

電話：072-959-2068