



(1人前) エネルギー662kcal タンパク質18.5g 脂質15.5g 塩分1.5g 鉄分2.9mg

<材料・1人分>

ごはん……………160g

コロッケ

じゃがいも……………80g

鶏ミンチ……………20g

玉ねぎ……………30g

塩……………0.3g

小麦粉・卵・パン粉・揚げ油

付合せ

ブロッコリー……………2房

キャベツ……………15g

プチトマト……………1個

ノンオイルドレッシング…10g

ごぼうのいため煮

ごぼう……………25g

こんにゃく……………15g

油1g・砂糖1.5g・しょうゆ2.5g・だし汁

冬野菜の煮浸しゆず風味

カリフラワー……………50g

人参……………5g

水菜……………10g

だし汁・しょうゆ0.4・塩・ゆず1g

フルーツ

りんご……………1/4個

コロッケ

- 1 じゃがいもは皮をむき、蒸すか茹でて柔らかくなるまで火を通してつぶす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして、ミンチ肉と一緒にフライパンで炒め、火が通ったら塩で味付けしておく。
- 3 ①と②を混ぜ合わせ、小判の形に整え、小麦粉、とぎ卵、パン粉の順にまぶして180度の油で揚げる。

<アドバイス>

コロッケはおいしいお芋を利用しタンパク質を控えられ、揚げたてをアツアツで食べると、とってもおいしいです。ミンチカツやトンカツだと肉をたくさん利用するので、タンパク質制限のある方は、少ない量にする必要があります。

揚げ物なので油の取り過ぎが気になる方は、グリルやトースターなどで焼きコロッケにしてもいいでしょう。