



コロッケ

【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
- 揚油

付け合せ

- 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 …………… 0.4g
- 塩
- ゆず …………… 1g

フルーツ

- りんご …………… 1/4個

- ① じゃがいもは皮をむき、蒸すか茹でて軟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、とき卵、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。メ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。