

【揚げないコロッケ】レシピ

【材 料 (4人分)】

牛もも肉	160g	
じゃがいも	160g	
塩	小さじ1/4	
オリーブ油	大さじ1と1/2	
パン粉	30g	
小麦粉	大さじ3	
(同量の水で溶く)		
A	豆乳(調整)	200cc
	かたくり粉	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	パセリ(乾燥)	適量
キャベツ	200g	
ミニトマト	4個	



栄養価<1人分>

エネルギー : 241kcal	たんぱく質 : 12.6g
脂質 : 10.9g	食塩相当量 : 1.0g

【作り方】

- ① 牛肉は1cm幅に切り、茹でる。じゃがいもは1cm角に切り、塩を加えた少なめの湯で茹でながら水分をとばし、熱いうちにつぶしてマッシュ状にする。
- ② フライパンにオリーブ油を敷き、パン粉を入れてきつね色になるまで弱火でじっくり炒める。
- ③ ①の牛肉とじゃがいもを混ぜ、8等分してラップで仮型にする。水で溶いた小麦粉、②のパン粉の順につけ、オーブンシートを敷いた天板の上に並べ、170度のオーブンで8分焼く。
- ④ 鍋にAを入れ、混ぜながら中火で加熱する。とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 千切りにしたキャベツとコロッケを皿に盛り付け、④のソースをコロッケにかける。縦半分に切ったミニトマトを添える。

～ ポイント ～

- 油で揚げずにエネルギーを抑えました。パン粉を予め炒めておくことで、揚げたてコロッケのようなサクサク食感を出しています。
- クリーミーなソースは豆乳を使ってヘルシーに仕上げました。他の揚げ物料理を食べる時に使うのもお勧めです。