

焼きコロッケ

材料（4人分）

作り方

じゃが芋	4個（450g）
玉ねぎ	3/4個（150g）
しいたけ	2枚（40g）
人参	40g
コーンフレーク	50g
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
サラダ油	小さじ1
卵	1個
小麦粉	小さじ1（3g）
豚こま切れ肉	150g
④ [しょうゆ	小さじ1（6g）
砂糖	小さじ1（3g）
*付け合わせ	
もやし	200g
ニラ	2/3束（60g）
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
ソース	大さじ2
サラダ油	小さじ1

- ①じゃが芋は皮をむいて4～5切れに切り、茹でる。茹であがったら、湯をすて、水分をとばす。熱いうちにつぶしておく。コーンフレークはビニール袋に入れ、麺棒を転がして細かくしておく。
 - ②玉ねぎ、しいたけ、人参はみじん切りにし、耐熱皿に入れ、ラップをして3分加熱し、ラップを取り3分加熱し、水分をとばし、塩、コショウをふっておく。
 - ③豚こま切れ肉はみじん切りにし、④で下味をつける。フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
 - ④①のじゃが芋に冷ました②③を加えて混ぜ、8等分に分け、小判型にする。
 - ⑤卵に小麦粉を加えてよく混ぜる。④を卵液にくぐらせ、砕いたコーンフレークをまぶす。クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- *付け合わせ
- ⑥もやし、3cmに切ったニラにサラダ油をまぶし、フライパンで炒め、塩コショウをし、ソースをからめる。
 - ⑦もやし炒めとコロッケを盛りつける。

栄養価（1人当たり）

アドバイス

エネルギー：284kcal 脂質：9.2g
タンパク質：13.0g 塩分相当量：2.0g

- ☆卵は卵黄と卵白に分け、卵黄と小麦粉を混ぜてから卵白と混ぜるとダマができません。
- ☆もやし炒めとコロッケを一緒に食べるとソースなしでも食べられます。

提供 コープ健康クッキング
 コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー