

～ビタミン・ミネラル シリーズ

大豆コロッケ



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 411kcal カルシウム 199mg
塩分 1.2g

【材料(2人分)】



* 大豆(水煮)	30g
* じゃがいも	小2個
* 小松菜	2株
* 玉ねぎ	1/4個
* バター	10g
* とろけるチーズ	2枚
* 塩コショウ	少々
* 薄力粉	適宜
* 溶き卵	適宜
* パン粉	適宜
* 揚げ油	適宜
* レタス	2枚
* トマト	1/2個

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでて柔らかくし、ボウルに移して熱いうちに潰しておきます。
- ②小松菜は塩(分量外)を入れた熱湯でゆで、冷水にとります。水気を切り、みじん切りにしておきます。
- ③玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め、しんなりしたら②を加えて水分を飛ばすようにさらに炒めます。
- ④①に③と、ちぎったとろけるチーズを入れて、塩コショウで味を整えます。
- ⑤最後に大豆を加えてよく混ぜ合わせます。
- ⑥6等分の俵型にします。形を整えて、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて170℃の油できつね色になるまで揚げます。レタス、トマトと盛り合わせます。

* 栄養士MEMO *



お肉のかわりに大豆を使用し、ヘルシーで食感も楽しめるコロッケに仕上げました。小松菜やチーズに含まれているカルシウムは骨や歯などを丈夫に保つと言われていいます。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素の1つでもありますので、普段の食生活に取り入れてみてください。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士