

コーンクリームコロツケ

(低リンミルクレシピより)



主食

エネルギー 354kcal

たんぱく質 5.7g

カリウム 125mg

リン 45mg

塩分 0.6g

※写真の野菜は含まず。

※写真のコロツケ 2 個分が 1 人前に相当。



<Point>

今回使用した“低リンミルク L.P.K”です。牛乳を使用した場合に比べ、リンの量が半分以下となります。調理への活用、おススメです。

材料（2人分）

<ホワイトソース>

*バター … 24g

*小麦粉 … 20g

*低リンミルク L.P.K … 40g
(2 本)

*水 …100ml

*コンソメ（顆粒） … 1g

*湯 … 60ml

*こしょう … 少々

コーン（缶詰） … 20g

小麦粉 … 適量

卵 … 適量

パン粉 … 適量

揚げ油 … 適量

作り方

1. コンソメを湯に溶かしてスープを作り、水で溶かした低リンミルクに加える。
2. 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え炒める。焦げないように注意。弱火にして、少しずつ 1 を加え、溶きのばし、全て加えたら少し煮詰める。
3. こしょうで調味し、コーンを加え、別の容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。（こしょうの量はお好みで）冷やし固めると形成しやすくなります。
4. 4 等分にして俵型に形を整え、小麦粉・卵・パン粉をつけて、180℃の油で揚げる。