

焼きコロッケ



主菜

1 個あたり
エネルギー 163kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 6.2g
炭水化物 17.8g
塩分 0.7g

<Point>

コロッケの吸油率は8%。
油を使用しないことで、約 **150kcal** のエネルギーを抑えることができます。

普通のコロッケ
473kcal

油カット

-147kcal

焼きコロッケ
326kcal

材料（1人分：2個）

じゃがいも・・・1 個
玉ねぎ・・・1/4 個
豚ひき肉・・・60g
パン粉・・・20g
小麦粉・・・適量
卵・・・1/2 個
塩・・・小 1/5
こしょう・・・少々

作り方

1. パン粉をキツネ色になるまでフライパンで空炒りする。
2. じゃがいもの皮をむき、レンジで温めてつぶす。
3. 玉ねぎをみじん切りにする。
4. ひき肉を油をひかずに炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて炒める。
5. 2と4をボールに入れて混ぜ込み、形を整える。
6. 小麦粉、卵、1のパン粉の順につける。
7. トースターで3~4分焼く。