

エネルギーひかえめレシピ ～糖尿病・脂質異常症の方におすすめ～

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。