

コーンクリームコロッケ (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。

※写真のコロッケ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、
リンの量が半分以上となります。
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。