



豆腐 コロッケ



《材 料》(4人分)

木綿豆腐	300g
鶏ひき肉	100g
酒	小さじ1
コーン(缶)	80g
スキムミルク	大さじ1
片栗粉	大さじ1と1/2
塩こしょう	少々
パン粉	適量(65g程度)
揚げ油	適量
ケチャップ	20g
キャベツ	80g
ミニトマト	4個

(1人分の栄養価 228Kcal)

《作り方》

- ① 木綿豆腐は沸騰したお湯で2分ほど茹で、ザルに取り、水気をふき取っておく。ボウルに入れてきれいにつぶす。
- ② 鶏ひき肉に酒をふり、混ぜ合わせ、コーン、スキムミルク、片栗粉を加えてよく混ぜる。塩こしょうで下味をつける。
- ③ 1人2個になるように、小判型に成型する。パン粉を全体に付ける。
- ④ フライパンに2cmの高さほど油を入れ、火にかける。170℃になったら、③を入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ キャベツは千切り、ミニトマトは半分になり、器に盛り、ケチャップをかける。

(食生活改善推進会)