

崩れやすいので揚げ焼きで

主菜

大豆のヘルシーコロック

| 材料 | 5人分 | 調理時間20分 |

ゆで大豆…160g	小麦粉…20g
豚ひき肉…120g	溶き卵…20g
玉ねぎ…120g	パン粉…20g
	揚げ油…適量
A 卵…40g	大根…120g
塩…小さじ1/2	水菜…40g
こしょう…少々	和風ドレッシング…12g

| つくり方 |

1. ゆで大豆は汁を切ってポリ袋に入れ形が少し残るくらいまでつぶす。玉ねぎはみじん切りする。
2. 1の袋に豚ひき肉、玉ねぎ、Aを入れて粘り気が出るまでしっかりとこねる。
3. 2を5等分して厚さ1.5cmほどの楕円形に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に軽く衣をつける。
4. 170℃くらいに熱した油できつね色になるまで揚げ、油をしっかりときる。
5. 食べやすい大きさに切った大根と水菜に、和風ドレッシングで和えたものを盛りつける。

| 料理のポイント |

- 大豆が多く食べ応えがありヘルシーに。



エネルギー 222kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 11.9g

食物繊維 3.4g カルシウム 68mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言

下味はなるべく少なくして揚げ、ドレッシングなどで食べるとさらに減塩