

## 鮭入り焼きコロッケ

1人分 209kcal 食塩相当量 0.8g

材料：2人分

じゃがいも	160g
鮭フレーク	30g
A	バター 2.5g (小さじ1/2)
	こしょう 少々
	小麦粉 9g (大さじ1)
油	12g (大さじ1)
小麦粉	適量

- ① じゃがいもの皮をむいて半分に切り、電子レンジOKの器に入れてラップをふんわりかけ、加熱する。(目安10分くらい)
- ② ①を熱いうちにつぶし、鮭フレークとAを加えて混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら4等分して丸め、平らにする。
- ④ 小麦粉をまぶし、余分な粉をはたき落とす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を並べ、中火で焼き、両面に焼き色をつける。

揚げ物をするのに暑い時期には  
焼いてしまいましょう！  
鮭フレークをツナやコンビーフなどに変える  
と味に変化が出ます。  
ケチャップなどを添えても…。

