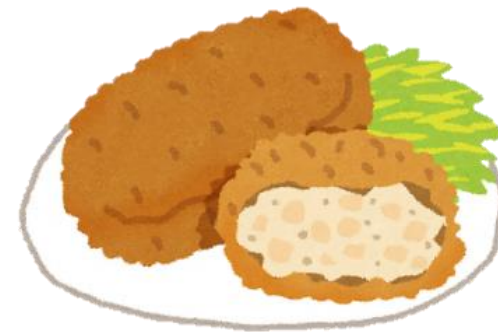


鮭入り焼きコロッケ



材料(2人分)

・じゃがいも	160g
・鮭フレーク	30g
・バター	小さじ1/2
・こしょう	少々
・小麦粉	大さじ1
・油	大さじ1
・小麦粉	適量

1人分 153 kcal 食塩相当量 0.3 g

作り方

- ① じゃがいもは表面をしっかりと洗い、半分に切り耐熱容器にふんわりとラップをかけて加熱する。目安は600Wで5分前後。
- ② ①を熱いうちに皮をむき潰し、鮭フレークとAを加えて混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら4糖分にして丸め、平たく形成する。
- ④ ③の表面に小麦粉をまぶし、余分な粉ははたき落とす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し中火で揚げる。両面に焼き色が付いたら取り出し、油をきる。

ひとこと栄養豆知識 実はビタミンCの宝庫??!

じゃがいもにビタミンC!? ビタミンCと言えば果物や野菜のイメージがあるかと思いますが、実はじゃがいもや芋類にも含まれています。ビタミンCは水様性の水に溶けやすいビタミンのため調理によって損失が激しいです。しかし、じゃがいものビタミンCは、でんぷんによって保護されているので調理での損失が少ないです◎

鮭フレークの代わりに、ツナやコンビーフで作ってもおいしいよ〜♪
カレー粉もおすすめ★



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

