

白いんげん豆のコロッケ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
マッシュポテト	8	32g
いんげん豆(水煮)	12	48g
豚肩挽き肉	15	60g
にんじん	5	20g
たまねぎ	20	80g
パセリ	0.5	2g
マーガリン	2	8g
脱脂粉乳(スキムミルク)	3	12g
湯	20	80g
塩	0.2	0.8g
こしょう	0.02	0.08g
小麦粉(薄力粉)	7	28g
水	6	24g
パン粉	8	32g
揚げ油	8	32g
中濃ソース	8	32g

<作り方>

たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りにする。
 脱脂粉乳を湯で溶いておく。
 マーガリンで豚肉を炒め、にんじん、たまねぎを入れてさらに炒める。
 塩、こしょうで調味し、いんげん豆を加える。
 を加え、弱火にしてよく混ぜながらマッシュポテトをふり入れる。
 パセリも入れて混ぜる。
 火からおろして粗熱をとり、人数分に分けて成形する。
 水で溶いた小麦粉、パン粉をつけ、油で揚げる。(水は加減する)
 好みでソースをかける。

1人当たり栄養価：1杯分 - 254kcal たんぱく質 7.4g 塩分 0.8g

<一口メモ>

* せん切りキャベツやレタスなどの野菜を添えてどうぞ。

