

コロッケ

栄養価(1人分)

エネルギー	366 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	20.1 g
炭水化物	31.4 g
食物繊維	4.6 g
塩分	0.7 g
カルシウム	63 mg



材料(4人分)

じゃがいも	400g	
たまねぎ	150g 1/2個	
合挽肉(牛・豚)	200g	
バター	15g	
塩	2g	
こしょう	少々	
A	小麦粉	18g 大さじ2
	卵	50g 1個
	パン粉	18g 大さじ2
揚げ油	適量	
キャベツ	200g 大2枚	
トマト	150g 中1個	
レモン	100g 1/2個	

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、水にさらす。2~3cm角に切り、竹串が通るくらい柔らかくなるまで蒸し(煮てもよい)熱いうちに潰す。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、②のたまねぎを弱火で透明になるまで炒め、合挽肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④ ③に塩、こしょうを加えて、①と合わせる。
- ⑤ ④の材料を食べやすい大きさに丸めたら、Aの材料(衣)をそれぞれバットに広げ、小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ⑥ 約180℃の油でキツネ色に揚げる。

ひとくちメモ

じゃがいもの種類には、北海道品種の男爵いも、メークイン、トヨシロのほか、長崎品種のデジマやニシユタカなどがある。肉じゃがやおでんにはメークインやニシユタカが煮崩れしにくい品種で適しており、コロッケやサラダには男爵いもやキタアカリなどのホクホクした粉質の品種が適している。じゃがいもにはビタミンB₁、C、食物繊維などを多く含み、水溶性のビタミンCは、たんぱく質がビタミンCを保護するので加熱しても壊れにくいのが特徴。じゃが芋の芽や皮の青い部分にはソラニンという有害物質がふくまれているため、芽はしっかり取り除き、青い皮は厚くむいて調理する。

