

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	0.5～1.0	2～4g
パン粉	8	32g
揚げ油	8	32g
中濃ソース	8	32g

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りにする。
- ② 脱脂粉乳を湯で溶いておく。
- ③ 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。
- ④ ②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。
- ⑤ 火からおろして粗熱をとり、人数分に分けて成形する。
- ⑥ 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）
- ⑦ 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。

