



きんぴら コロッケ

1人分の栄養価

エネルギー 424kcal	たんぱく質 11.6g	脂 質 26.8g
食物繊維 3.7g	食塩相当量 1.8g	野菜重量 90g

材料（4人分）

ジャガイモ…………… 300g
 ゴボウ…………… 50g
 ニンジン…………… 20g
 干しシイタケ…………… 1枚
 レンコン…………… 20g
 牛赤身薄切り肉…………… 100g
 パセリ…………… 少々
 油…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 大さじ2

小麦粉…………… 適量
 卵…………… 1個
 パン粉…………… 適量
 揚げ油…………… 適量
 ミニトマト…………… 8個
 チンゲン菜…………… 200g
 薄口しょうゆ…………… 小さじ1強

作り方

- ①ジャガイモはゆでて、つぶしておく。
- ②戻しておいた干しシイタケ、ゴボウ、ニンジン、牛赤身薄切り肉はせん切り、レンコンはいちょう切りにし、油で炒め、砂糖としょうゆで調味し、きんぴらを作る。
- ③①のジャガイモに②で作ったきんぴらと、みじん切りにしたパセリをしっかりと混ぜ合わせ、小判型にまとめて、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて色よく揚げる。
- ④あらかじめゆでて適当に切っておいたチンゲン菜を薄口しょうゆで和えたものと、ミニトマトを付け合せる。

★ソースをかけなくても、きんぴらの味でおいしく食べることができます。根菜もたくさん摂れます。