

ココロ黒鯛コロッケ



調理時間
30分

〈作り方〉

1. ジャガイモは皮をむき、ゆでてつぶす。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、油でいためる。
3. クロダイの角切りを牛乳（分量外）に浸して臭みを抜き、牛乳をすてて電子レンジで加熱しておく。
4. ボールに1・2・3と牛乳を入れ塩・こしょうして丸める。
5. バッター粉、卵、パン粉の順で衣を付ける。
6. 180℃の油できつね色になるまで、2～3分揚げる。
7. 皿に盛り付けて、青のりをふる。

〈栄養価〉一人分（2個）

エネルギー	: 385kcal
たんぱく質	: 13.6g
脂質	: 19.3g
炭水化物	: 15.3g
食塩相当量	: 0.5g
カルシウム	: 46mg

〈材料〉一人前

・ クロダイ角切り	30 g
・ ジャガ芋（男爵）	150 g
・ 玉ねぎ	50 g
・ 牛乳	10 g
・ 淡雪塩	1.5 g
・ こしょう	少々
・ バッター粉	10 g
・ 卵	5 g
・ WA・PANKO	15 g
・ 青のり	0.5 g
・ 油	15g

- ・ クロダイの角切りは使用しやすく、コロッケの具として存在感もあります。
- ・ 肉より、魚のほうが飽和脂肪酸が少なく、健康的なコロッケとなります。