

とろ～り鮭チーズコロッケ

第2回全国病院レシピコンテスト
減塩コロッケ部門 入選レシピ！！！！

【材料4人分】

生鮭 120g	卵 1個	おからパウダー 20g
じゃがいも 200g	小麦粉 10g	とろけるチーズ 20g
キャベツ 100g	パン粉 20g	マヨネーズ 40g
あさつき 10g	サラダ油 10g	塩 1g
		こしょう 適量
		酒 10cc

【下処理】

・おからパウダーを20ccの水でふやかしておく。

【作り方】

- ①鮭に料理酒をふって1分ほど置き、軽く水気を拭いてから塩コショウをして焼く。火が通ったらほぐして冷ます。
- ②じゃがいもは皮をむき、1cm角に切り、茹でる。
- ③キャベツは芯を除き、太めの千切りにして茹でる。水にさらして水気を十分に絞る。
- ④あさつきを小口切りにする。
- ⑤ボウルに①～④とふやかしたおからを入れ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ⑥具の中心に角切りにしたチーズを入れ、俵型に形を整える。
- ⑦⑥に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、180℃の油できつね色になるまで揚げる。



【栄養価】

エネルギー 290kcal
塩分 0.7g

【ポイント】

鮭とキャベツの相性がバッチリで、チーズやマヨネーズがアクセントとなり減塩を感じさせない、コクのあるコロッケです！ぜひお試しください♪

