

# ヘルシーコロケ

調理時間 約40分 塩分 0.1g  
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ  
69kcal ⇒ 48kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト入賞



【材料】4人分  
じゃが芋(男爵) 2個  
塩 適量  
こしょう 適量  
アボカド 1個  
レモン汁 少々  
長芋(すりおろしたもの) 大さじ2  
油 大さじ1  
ドライパン粉 1カップ  
プチトマト 4~8個  
パセリ 適量

2個  
適量  
適量  
1個  
少々  
大さじ2  
大さじ1  
1カップ  
4~8個  
適量

## 【作り方】

- (1) ジャガ芋は皮をむいて、水から茹でた後、熱いうちに軽くつぶし、塩、こしょうで下味を付ける。
- (2) アボカドは皮をむいて粗くぎんだ後、ボウルに入れ、変色しないうちにレモン汁を加え、ヘラなどで混ぜ合わせペースト状にする。
- (3) (1)と(2)をよく混ぜ合わせて、塩、こしょうで味をととのえて、コロケの形にまとめる。
- (4) すりおろした長芋と油を混ぜ合わせ、(3)をくぐらせた後にパン粉を付ける。
- (5) 天板にオープンシートを敷いて、約20分焼く。
- (6) (5)を皿に盛り、プチトマト、パセリを添える。

## 【ワンポイント】

- コロケはパン粉を付けて揚げると材料の20~25%の油を吸収しますが、オーブンで焼くだけなので油の吸収を減らせます。

レシピ監修 香川栄養専門学校