

油あげのコロッケ

調理時間 約30分 塩分 1.0g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
563kcal ⇒ 315kcal

平成19年度ダイエットレシピコンテスト最優秀賞・香川栄養専門学校賞



【材料】2～3人分

じゃが芋	400g
豚挽肉	100g
玉ねぎ	120g
油あげ	4枚
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
つけ合わせ	
キャベツ(せん切り)	50g/1人
カイワレ大根	10g/1人
プチトマト	2～3個/人
ソース	
ウスターソース	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ4

【作り方】

- (1) 玉ねぎはみじん切りにする。
- (2) (1)と豚挽肉を、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- (3) 茹でたじゃが芋をつぶして、(2)を混ぜ、塩、こしょうで調味する。
- (4) 油あげの表面を菜箸などで転がしてから半分に切り、裏返す。
- (5) (3)を(4)に詰める。
- (6) (5)をフライパンで表面にこげ目が付くまで弱火で2～3分焼く。
- (7) ウスターソースとトマトケチャップを1:1で混ぜ合わせる。
- (8) 皿にキャベツのせん切り、カイワレ大根、プチトマトを盛り、(6)のを(7)をかける。

【ワンポイント】

- コロッケはパン粉を付けて油で揚げると材料の20～25%の油を吸収しますが、油あげを衣にしてフライパンで焼くだけなので油を使用しません。

レシピ監修 香川栄養専門学校