

揚げないさわらコロッケ

	材料(2人分)			
	鯖 塩 こしょう 玉ねぎ マッシュルーム 塩 こしょう 油 じゃがいも 薄力粉 衣 卵 パン粉 (乾煎りして色づける) オーロラソース ケチャップ マヨネーズ ブロッコリー ミニトマト	100g 少々 少々 50g 2個 少々 少々 小さじ1 150g 大さじ1 1/2個分 大さじ4 少々 少々 40g 2個		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	283kcal	16.4g	12.2g	0.8g

作り方

1. じゃがいもは茹で、潰す。ブロッコリーも茹でる。
2. 鯖は塩・こしょうして焼き、皮と骨を除いて身をほぐしておく。
3. 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは半分に切り薄切りにし、油を熱したフライパンで炒め、塩・こしょうする。
4. 1 から 3 を混ぜ合わせ、4 等分して楕円形にする。
5. フライ衣をつける。
6. 200～220℃に温めたオーブンで 10 分焼く。
7. 器に盛り付けオーロラソースを添える。

コメント

揚げないコロッケのためエネルギーが抑えられています。
その分オーロラソースでコクをプラス。