

主菜

【 ブロッコリーのコロッケ 】

使用野菜量 <1人分>

55 g

<材料>4人分

・ブロッコリー	240g (L 1個)	・油	2g (小さじ 1/2)
・じゃが芋	480g (M 4個)	・揚げ油	適宜
・塩	2g (小さじ 1/3)	・小麦粉	40g (大さじ4)
・こしょう	少々	・溶き卵	30g (L 1/2個)
・豚挽き肉	100g	・パン粉	50g (1カップ)
・玉ねぎ	70g (M 1/4個)	・中濃ソース	15g (大さじ 1)
・塩	2g (小さじ 1/3)	・ケチャップ	15g (大さじ 1)
・こしょう	少々		



<作り方>

- 1 じゃが芋は皮をむき、1個を4等分に切る。ブロッコリーは茎を切り落として小房に分け、茎は皮をむいて縦1cm幅に切る。
- 2 じゃが芋は、塩を加えた水で茹で軟らかくなったら、ブロッコリーを加えて一緒に茹でる。熱いうちに、マッシャー等でつぶして塩・こしょうで味付けする。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒める。しんなりしたら豚挽き肉を加えてよく炒め、塩・こしょうする。これを2に加えてよく混ぜる。
- 4 3を小判型にまとめ、衣をつけて揚げる。
- 5 皿に盛り付け、ソースをかける。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
306kcal	11.6g	11.8g	36.2g	1.4g	

コメント

- ・ブロッコリーの色鮮やかさが食欲をそそります。

できあがり写真



作成者の所属

清瀬市