

肉料理

サトイモのコロッケ

＜主な材料 4人分＞

豚ひき肉	160g
サトイモ	4個
タマネギ	2分の1個
サラダ油	大さじ2分の1
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1個分
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	4枚
ソース	適量



＜作り方＞

- ① 耐熱皿によく洗った皮付きのサトイモを入れてラップを掛け、電子レンジ（600w8分程度）で加熱する。竹串が通るくらいに柔らかくなったら粗熱を取り、皮をむく。フォークなどでつぶす。
- ② タマネギはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、タマネギを炒め、透き通ったら豚ひき肉を加え、さらに炒める。塩・こしょうで味付けをする。
- ④ サトイモを加えよく混ぜる。
- ⑤ 12等分に分けて丸めて、小麦粉・卵・パン粉の順に付ける。
- ⑥ 揚げ油を熱し、きつね色になるまで⑤を揚げる。
- ⑦ 千切りにしたキャベツと⑥を皿に盛り付け、好みにソースを掛ける。

【エネルギー305kcal 蛋白質 3.3g 塩分 0.9g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里）