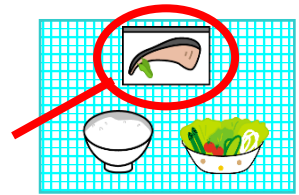


鮭とチーズのコロッケ

主食・主菜・副菜を組み合わせ
バランスよく食べましょう！



分類：主菜



調理時間：約25分

一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	349	2800	2300
たんぱく質(g)	11.8	65	55
脂質(g)	18.5	78	64
食塩相当量(g)	0.8	7.5	6.5

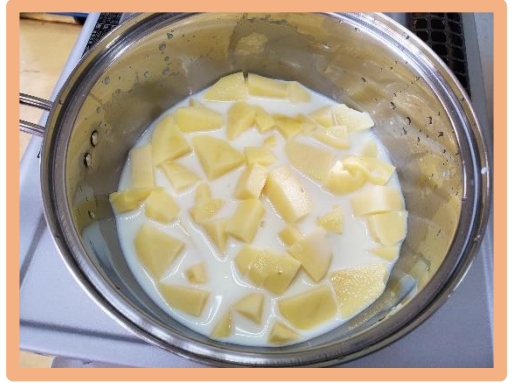
材料:4人分

じゃがいも(男爵)	5個 (皮つき550g 正味500g)
牛乳	200ml
甘塩鮭	1切れ(75g)
クリームチーズ	80g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
薄力粉	大さじ2
卵	1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量
レタス	200g
ミニトマト	8個(40g)



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて4～6等分にして鍋に入れる。牛乳を加えフタをして火にかける。沸いてきたらフタをずらして中火で15分ほど煮る。竹串がすっと通るくらい柔らかくなったら火をとめ、マッシャーなどでつぶす。水気が多いようなら再び火をつけ軽く水分をとばして塩・こしょうを加え混ぜ、冷ます。



- ②甘塩鮭はラップで包み、電子レンジ600wで2分加熱する。冷ましたら皮と骨を除いてほぐす。



- ③①と②を混ぜ合わせ、8等分する。



- ④クリームチーズは8等分にし、③の真ん中にクリームチーズをのせて俵型にする。



⑤④を、小麦粉、卵、パン粉の順につける。



⑥油を170℃になるよう加熱する。

油170℃は、パン粉を入れて沈まず浮いてくる程度
(右写真)



⑦⑤を⑥に流し入れ、裏返しながらかつね色になるまで揚げて付け合わせとともに器に盛る。

