

さつまいものコロッケ

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

587 kcal



塩分

1.3 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		12.2 g
脂質		28.2 g
炭水化物	糖質	64.7 g
	食物繊維	5.9 g
カルシウム		111 mg



材料（2人分）

さつまいも	1本（約350g）
たまねぎ（みじん切り）	1／4個分
ハム	4枚
キャベツ	2枚
ミニトマト	4個
塩、こしょう	各少々
〔A〕薄力粉、溶き卵、パン粉	各適量
バター	10g
揚げ油	適量



作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて乱切りにし、ラップに包んで電子レンジで8～10分加熱し、熱いうちにボウルに入れてつぶす。
- 2 たまねぎは耐熱容器に入れてバターをのせ、ラップをせずに電子レンジで約1分加熱し、1に混ぜる。みじん切りにしたハム、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 3 2を6等分にして丸め、Aを順につけ、170℃の揚げ油で揚げる。
- 4 器に盛り、せん切りにしたキャベツ、ミニトマトを添える。
- 5 ※お好みでウスターソースを添える。