

## プチコロッケ

### <材料>

じゃがいも	40g
コーン	5g
濃口しょうゆ	2g (小 1/3)
砂糖	1.5g (小 1/2)
マヨネーズ	2g (小 1/2)
油	2g (小 1/2)
パン粉	4g
ケチャップ	5g (小 1)
サラダ菜	4g



### <栄養量>

エネルギー	94kcal
蛋白質	1.7g
カリウム	226mg
リン	32mg
食塩相当量	0.5g

### <作り方>

1. じゃがいもは小さく切って茹でこぼし、熱いうちに潰す
2. コーンは汁を切り、分量をはかしておく
3. 1にコーン、調味料を加えてよく混ぜ、一人分二つの丸型に成型する
4. フライパンに油を熱し、パン粉を色が変わるまでよく炒める
5. 火を止め、3を加えて衣をまとわせる
6. 皿にサラダ菜を飾り、コロッケを盛り付け、ケチャップを飾る

★じゃがいもはカリウムを多く含むので、小さく切ってから茹でるようにしましょう。

★コロッケ自体に味がついているのでそのまま食べる方はケチャップをかけなくてもOKです。