

## 栄養士がおすすめする今日のレシピ！



### エビコロッケ

1人分 約 225kcal 蛋白 11.6g 塩分 0.8g

#### 材料 1人分

##### <コロッケ>

無頭えび	40g
じゃがいも	20g (中 1/6 個)
溶き卵	10g (1/4 個)
塩	2本の指で1つまみ
小麦粉	少々
溶き卵	10g (1/4 個)
パン粉	適量
揚げ油	適量

##### <ソース>

ケチャップ	適量
ソース	適量

#### 【下ごしらえ】

- ・ えびは殻をむき、背ワタをとる
- ・ じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切っておく
- ・ パン粉はすり鉢で細かくしておく

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは耐熱皿に入れ、水大さじ2を加えふんわりラップをして電子レンジへ(4~5分)
- ② ①とえび、溶き卵、塩をすり鉢でペースト状にしたら形を整える
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる
- ④ ソースを火にかけ、トロミがついたら盛り付ける



全てペースト状になっているので、うまく噛めない、飲み込みにくいという方にも喜んで食べていただけるレシピです。

衣が食べにくい場合はソースに水を足して薄めてから片栗粉でトロミをつけてたっぷりかけると食べやすくなります。

