

健康日本21かりや計画推進

なるほど健康情報 204

問 保健センター(☎23-8877)

テーマ

みんなで
目指そう
健康寿命

21
推進中



管理栄養士考案 ~カラダよろこぶ秋レシピ~

今月一品「ゴロツと里芋コロッケ」

これからが旬のサトイモを使用した、外はカリッと中はトロツとした、食べて楽しいコロッケです。



材料2人分(4個分)

サトイモ	4個(200g)
サラダ油	小さじ1/2(2g)
タマネギ	25g
豚ひき肉	50g
しょうゆ・みりん	各大さじ1/2(9g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
A 片栗粉	小さじ1(3g)
水	小さじ2(10g)
小麦粉・卵・パン粉	適量
キャベツ	40g

★作り方★

- ① サトイモは皮をむいて半分に切って、鍋に入れ、サトイモがかぶる程度まで水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして柔らかくなるまで15分程ゆでる。
- ② ①の鍋の湯を捨て、熱いうちにつぶし、冷ましておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたタマネギ、豚ひき肉を入れて炒め、Aの調味料を加え、とろみがついたら火を止めて冷ます。
- ④ ②を4等分して丸く伸ばし、③をのせて包む。
- ⑤ ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。
- ⑥ 千切りしたキャベツを器に盛り、その上に⑤を乗せる。

1人分の
栄養価

エネルギー
179kcal

たんぱく質
7.6g

脂質
6.1g

食塩相当量
0.7g

ポイント

ひき肉の代わりにチーズを使って
もおいしいです！