

クリームコロッケ



上手に撮ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー433kcal ■たんぱく質 12.2g ■脂質 32.3g ■食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

- ・ベーコン 5枚
- ・ほうれん草 1/4束
- ・パセリ 2房
- ・牛乳 500cc
- ・小麦粉 60g
- ・バター 60g
- ・ゼラチン 1袋(5g)
- ・塩、コショウ 適量
- ・小麦粉、卵、パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

献立のヒント

パン、クリームコロッケ
(キャベツとトマト添え)、
ミネストローネスープ、
季節の果物

作り方

- ① ゼラチンは大さじ2杯の水(分量外)にふやかしておきます。
- ② 鍋にバターを加え、溶けたら小麦粉(60g)を入れます。なめらかになったら少しずつ牛乳を入れてホワイトソースを作ります。
- ③ ①のゼラチンを②の鍋に入れて溶かします。
- ④ 一口大に切ったベーコン、ほうれん草とみじん切りにしたパセリを③の鍋に入れて混ぜ、塩・コショウで味をつけます。
- ⑤ ④をバットに入れて冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ ⑤が固まったら8等分に分け、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて180℃の油で揚げたら出来上がりです。

ホワイトソースは、市販のものを使っても作ることができます。

