

# さつまいもの焼きコロッケ



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353kcal ■たんぱく質6.8g ■脂質10.2g ■食塩相当量2.2g

### 材料（4人分）

- ・さつまいも 2本(600g)
  - ・生姜の絞り汁 小さじ4杯
  - ・味噌 大さじ2杯
  - ・卵 2個
  - ・小麦粉、パン粉 適量
  - ・揚げ油 適量
- 〈ソース〉
- ・トマト 大2個
  - A { オリーブ油 大さじ2杯
  - 塩 小さじ1/2杯
  - レモン絞り汁 少々
  - ・パセリ 適宜

### 献立のヒント

ごはん、さつまいもの焼きコロッケ、シーフードサラダ

### 作り方

- ① さつまいもは皮ごと一口大の乱切りにし、竹串がとおるまで煮ます。やわらかくなったら湯を捨てて水分を飛ばします。
- ② 火からおろし、①を荒くつぶします。生姜の絞り汁と味噌を加えて、12等分にして厚さ1cmの円形にします。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、フライパンに油1cmほど入れて、170℃の油で衣が色づくまで揚げ焼きにします。
- ④ ソースは、トマトを湯むきし、種を取り除いて5mm角に切ります。ボウルにAを入れ、角切りトマトを加え、味を整えます。
- ⑤ お皿にソースをしき、その上にコロッケ、パセリを盛り付けて出来上がりです。