



# 我が家の味自慢リレー



## おからとひじきの ミネラルコロッケ



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会  
川里支部 関根 栄子さん

### 材料（4人分）

○おから	80g
○やきとり缶	1缶
○芽ひじき（乾燥）	8g
○玉ねぎ	60g
○人参	20g
○干しいたけ	1枚
○干しいたけの戻し汁	大さじ2～
① { ○めんつゆ（原液）	小さじ1
○塩	小さじ1/2
○黒こしょう	少々
○サラダ油 A	小さじ1
② { ○市販のてんぷら粉	30g
○水	40cc～
○パン粉	20～30g
○サラダ油 B	小さじ2

★ 油で揚げないヘルシーコロッケです！

### 作り方

- ① 芽ひじきをさっと洗ってから水でもどし、水気を切る。
- ② 干しいたけをもどして石づきを除き、軸と笠を共に薄切りにする。
- ③ 玉ねぎを繊維にそって薄切り、人参を繊維にそって千切りにする。
- ④ ②を混ぜ合わせる。
- ⑤ パン粉を電気オーブン250℃で10分程度ローストする。
- ⑥ フライパンにサラダ油 A を入れ、①～③の材料をしんなりするまで炒める。やきとり缶をタレごと加え、粗くほぐしながら全体を混ぜる。
- ⑦ おからを加え、均一に混ぜる。具のしっとり具合を見ながら、干しいたけのもどし汁を加え①で味をととのえる。
- ⑧ あら熱をとり、具を8等分し成形する。
- ⑨ 成形した⑧に④の衣をからめ、ローストした⑤のパン粉をつけて形を整える。
- ⑩ それぞれのコロッケにサラダ油 B をまわしかけ、電気オーブン250℃で10分程度焼く。
- ⑪ 器に野菜といっしょに盛りつける。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「主菜」です。

もう1品

主菜

副菜

主食

汁物

### 1人分の栄養価

エネルギー	138 kcal
炭水化物	16.1g
タンパク質	6.9g
脂質	5.5g
塩分	1.2g