

# 02 主菜 鮭じゃがコロック

memo 数値：1人分

エネルギー 329Kcal

たんぱく質 11.3g

塩分 0.8g



## レシピ Recipe

- 1 じゃがいもを湯がいて、熱いうちにつぶす。
- 2 鮭を焼き、身をほぐす。  
(市販の鮭フレークを利用してもOK)
- 3 チーズを角切りにする。
- 4 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンでマーガリンと共に炒め、塩・こしょうで味付ける。
- 5 準備した 1～4 を混ぜ合わせ成形する。
- 6 5 に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
- 7 170gに熱した揚げ油で、表面がこんがりきつね色になるまで揚げる。

### 栄養士・調理師から一言



肉ミンチではなく、魚入りのコロックは珍しいと思います。角切りチーズを入れると食感に変化が出て、おいしさを引き立てます。鮭の身をきちんとほぐして混ぜ込むことがポイントです。

材 料	数 量
じゃがいも	中2個(160g)
鮭	1切れ(40g)
プロセスチーズ	20g
玉ねぎ	40g
マーガリン	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
〈付け合せ〉	
アスパラ	適宜
塩	適宜

(分量は2人分です)