

油揚げで作る簡単コロッケ

～健康は毎日の食事から～



美浦村食生活改善
推進員協議会



▶ 材料 (4人分)

- じゃがいも・・・ 3個(450g)
- 豚ひき肉・・・・・・・・ 200g
- 玉ねぎ・・・・・・・・ 100g
- 油揚げ・・・・・・・・ 4枚
- 人参・・・・・・・・ 50g
- サラダ油・・・・・・・・ 小さじ1
- 塩・・・・・・・・ 小さじ1
- こしょう・・・・・・・・ 少々

▶ 作り方

- ① 油揚げは半分に切り、裏返しておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、1cm幅に切り5分水につけておく。
- ③ 人参は小さめの乱切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ じゃがいもと人参を茹で、やわらかくなったらポテトマッシャーなどで粗くつぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを炒め火が通ったらひき肉を入れて炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑥ ④、⑤を混ぜ合わせ8等分にし、①につめる。
- ⑦ トースターで3～4分、途中上下を入れ替えて油揚げがパリパリになるまで焼く。

コロッケは衣をつけたり、油で揚げたりと手間がかかり大変ですが、油揚げに入れて焼くことで簡単に作れます。ぜひコロッケ作りに挑戦してみてください。

▶ 栄養価 (1人分)

エネルギー 309kcal 炭水化物 23.3g たんぱく質 15.7g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.6g

おいしい



美浦村食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域のみなさんの健康づくりを食生活からサポートしようと元気に楽しく活動しています。

■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時

※都合により当番医を変更することがあります。

3月	20日(金)	坂本耳鼻咽喉科医院	☎029-892-2627	4月	5日(日)	鈴木クリニック	☎029-892-3640
	22日(日)	佐倉クリニック	☎029-892-7011		12日(日)	すずきクリニック	☎0297-87-5253
	29日(日)	しんクリニック	☎029-888-8188				

4月の
乳幼児健診

1歳6か月児

4月13日(月)

2歳児歯科

4月20日(月)

▶対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119