



免疫・腸活
メニュー

きつねコロッケ

材 料 (2人分) 調理時間 20分

じゃがいも	大1個 (200g)	キャベツ	1枚 (50g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)	ミニトマト	4個
油揚げ	2枚 (60g)	ソース	適量
豚ひき肉	50g	つまようじ	4本
塩・こしょう	各少量		

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて6つ割りにし、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで3分位加熱する。熱いうちに木べらでつぶす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。キャベツはせん切りにする。
- 3 油揚げは半分に切り、袋状に開く。
- 4 フライパンで豚ひき肉と②の玉ねぎを炒め、塩、こしょうで調味する。火を止め①のじゃがいもを加え、混ぜ合わせる。
- 5 ③の油揚げに④を4等分にして詰め、つまようじで止める。
- 6 グリルかトースターで油揚げに焦げ目がつくまで焼く。
- 7 器に付け合わせのキャベツとミニトマトを盛り付け、つまようじを抜いたコロッケをのせ、ソースを添える。



1人分
293kcal

塩分
0.8g

食物繊維
10.6g

ヘルスメイトからひとこと

衣の代わりに油揚げを使うので手軽に作れます。
揚げずに焼いて、表面がカリッとしておいしいです。

食物繊維たっぷりて腸活！

※食物繊維は善玉菌のえさになり、腸内環境をととのえます



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます