

【第14回目／平成24年5月号】

\*鮭コロッケ

### **旬のとき鮭を使った料理を紹介します。**

とき鮭は、良質なタンパク質や脂肪を含み、血液をサラサラにする EPA や DHA、  
ビタミンB群も多く含んでいますが、ビタミンCは少なめです。

ビタミンCの熱損失量が少ない、ジャガイモと組み合わせてコロッケにし、さらに  
チーズを入れて、カルシウムを摂取できるようにしました。

冷めても美味しくいただけるので、お弁当のおかずにもお勧めです。

ぜひお試しください。



# 鮭コロッケ

## 材 料(4人分)

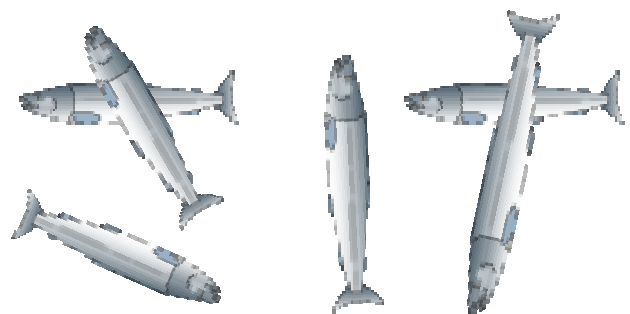
・鮭	2切れ	・小麦粉	大さじ1.1/2
・塩	少々	・卵	1個
・コショウ	少々	・パン粉	大さじ9
・じゃがいも	正味400g	・ソース	適宜
・玉ねぎ	1個	付け合せ野菜	
・チーズ	20g	・キャベツ	240g
・油	小さじ1	・パセリ	少々
		・アスパラ	3本
		・ミニトマト	8個
		・ドレッシング	適宜

## ＝作り方＝

1. 鮭は焼いて皮と骨を取り除き、身をほぐす。
2. ジャガイモは皮をむいてゆでて、粉ふき芋にしてつぶす。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、炒める。
4. キャベツはせん切り、アスパラはゆでてから切る。ミニトマトは洗っておく。
5. チーズは、粗みじん切りにする。
6. じゃがいもに、鮭と玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、8等分にする。
7. 中央にチーズを入れて形を作り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、  
熱した油でからりと揚げる。
8. 皿に鮭コロッケとキャベツ、アスパラ、ミニトマトを添えて出来上がり。

### ※ カロリーと塩分

カロリー	480kcal
タンパク質	19.9g
脂質	28.2g
炭水化物	36.2g
カルシウム	147mg
塩分	0.8g



<添え野菜、ドレッシングのカロリーも含まます>