副食

玄米コロッケ＆トマトソース

［1人分］ エネルギー：398kcal　塩分：3.6g

材料［6人分］

【玄米コロッケ】

- 玄米ごはん：2カップ
- 卵：1個
- 玉ねぎ：1個
- にんじん：20g
- オリーブ油：大さじ1
- パセリみじん切り：大さじ1
- 白すりごま：大さじ2
- 塩・こしょう・ガーリックパウダー：適量
- マッシュポテト：150g
- パン粉：1/2カップ
- 揚げ油：適量
- パセリ（またはクレソン）：適量
- トマトソース：適量

【トマトソース】

- トマト（完熟）：500g
  またはトマト缶（ホールトマト）：1缶
- 玉ねぎ：1/2個
- にんにく：1/2個
- 塩：小さじ1/2
- こしょう：少々
- 洋風だしの素：少々
- オリーブ油：大さじ1

作り方

1
卵を溶き、塩・こしょうを加えて炒り卵をつくります。

2
玉ねぎとにんじんはみじん切りにして炒め、塩・こしょう・ガーリックパウダーで味を付けます。

3

"2"に玄米ごはんを加えて軽く炒め、火を止めて、白すりごまとパセリを混ぜます。

4

マッシュポテトに1と3を混ぜ、好みの形に丸めます。パン粉をまぶし、170℃の油できつね色に揚げます。

5

トマトソースをしいた皿に"4"を盛り、パセリ（またはクレソン）を添えます。(トマトソースの作り方は6〜8に記載)

6

【トマトソースの作り方】トマトは湯むきし、種を除いて小さく切ります。（缶詰を使用してもOK！）

7

玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、オリーブ油で炒めます。トマトを加え、煮立ったら塩・こしょう、洋風だしの素を加えます。

8

ミキサーにかけてソース状になったらできあがり！