

副食

大豆コロッケ&きのこソース

[1人分] エネルギー：350kcal 塩分：2.7g



材料 [4人分]

- 大豆（ゆで）：1カップ
- じゃがいも：200g
- 自然塩：小さじ1/2
- 玉ねぎ：100g
- 自然塩：小さじ1/2
- こしょう：少々
- 油：大さじ1/2
- 薄力粉：適量
- 水：適量
- パン粉：適量
- 揚げ油：適量
- レタス：適量

【きのこソース】

- マッシュルーム：100g
- 油：大さじ1/2
- 自然塩：少々
- 醤油：大さじ1
- ケチャップ：大さじ5

作り方

1

大豆は粗みじんに切りにします。またはフードプロセッサーにかけます。

2

じゃがいもは皮をむいて4~6個に切り、ひたひたの水に塩を加えて茹で、柔らかくなったら水気をきって熱いうちにつぶしておきます。

3

玉ねぎはみじん切りにして炒め、塩、こしょうをします。

4

"1"~"3"を混ぜあわせて小判型に丸めます。水で溶いた薄力粉をつけ、パン粉をつけて揚げます。

5

きのこソースを作ります。マッシュルームを粗みじん切りにして炒め、調味料を加えて混ぜます。

6

お皿にレタスと"4"のコロッケを盛り付けて、"5"のソースをかけていただきます。

【ワンポイントアドバイス】

- 大豆のレシチンで記憶力&集中力アップ！
- ソースはお好みで色々アレンジしてみてください。