

食改善で真の健康をお届けする 株式七米酸素 会社・

副食

## 揚げないひとくちコロッケ

[1人分] エネルギー: 390kcal 塩分: 0.5g



## 材料 [2人分]

• 玄米:1合

• にんじん:50g

• オレンジジュース:大さじ1

レモン汁:小さじ1

• 豆乳マヨネーズ:大さじ2

パン粉:大さじ3

オリーブオイル:小さじ1

• ケチャップ:適量

## 作り方



玄米は洗い、2時間くらい浸水させてからザルにあげて水を切ります。

2

にんじんはすりおろし、オレンジジュース、レモン汁に水(分量外)を加えて全体で300mlに調整し、玄米と一緒に炊飯器で炊きます。

3

炊き上がったら豆乳マヨネーズを混ぜます。

4

パン粉とオリーブオイルをフライパンに入れてよく混ぜ合わせ、弱火で色づくまで炒めてバットに広げます。

5

"3"を一口大に丸めてバットの中で転がして衣をつけます。盛り付けてケチャップを添えます。