

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

1

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。