

クリームコロッケ 野菜添え



栄養価(1人分)

エネルギー	370kcal
蛋白質	7.8g
脂質	26.8g
塩分	2.0g
野菜使用量	73g

材料(1人分)

- さつまいも 15g
- ピーマン 1/2個
- トマト 25g
- 枝豆 10粒
- コンソメスープの素 (50ml分)
- 粉ゼラチン 1g
- 塩・胡椒 少々
- オリーブオイル 小1
- 市販品「チキンクリームコロッケ」 3個

作り方

- ①粉ゼラチン・コンソメスープの素を50mlの湯で溶かし、塩一つまみと胡椒少々を入れて冷まして粗熱をとり、冷蔵庫に入れる。
- ②さつまいもは1cm角に切る。
- ③ピーマン・トマトも1cmに切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、さつまいもをほんのり茶色い焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ピーマンを加えて火が通るまで炒める。
- ⑥ボールに炒めたピーマンとさつまいもを入れ、粗熱を取る。
- ⑦⑥が冷めたら、切っておいたトマトと枝豆、冷蔵庫で冷やしておいたゼラチンを入れ混ぜる。
- ⑧電子レンジで市販品「チキンクリームコロッケ」は、その調理方法に従い加熱する。
- ⑨お皿に盛りつけ。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)