

## ヘルシーなおかずでも満足！！

## 揚げない和風コロッケ

healthy.05

～衣の代わりにうすあげを使い、揚げずに焼きます。出来立てがおいしい！～

冷凍の里芋を使用  
するとより簡単に  
できますよ♪

## 材料 (2人分)

油揚げ	2枚(40g)	
里芋(皮付き)	4個(300g)	
A	青ねぎ	20g
	干しシイタケ(戻したもの)	10g
	干しエビ	6g
	青のり	3g
	塩・コショウ	各少量
キャベツ	100g	
プチトマト	2個(20g)	
ぼん酢	小さじ2(10g)	

## 作り方

- ①青ねぎは小口切りにしておく。  
里芋は皮をむき、洗ってから耐熱皿にのせる。  
ラップをかけて電子レンジ600wで約9分加熱する。  
温かいうちにつぶしてAを加え、混ぜる。
- ②油揚げは熱湯で油を落とした後、水気を切り、長さ半分に切って、袋状に開く。(油揚げの上をすりこ木で往復すると開きやすい)
- ③袋状にした油揚げをひっくり返す。  
油揚げの中に①を詰め、小判形にととのえる。
- ④キャベツは千切りにし、プチトマトは縦半分に切り、盛り付ける。
- ⑤フッ素樹脂加工のフライパンで熱し、両面、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ぼん酢を添える。

アレンジ

ボン酢の代わりに中濃ソースを使ってもいいですよ。

1人あたり エネルギー 165kcal たんぱく質9.1g 脂質 5.2g 食塩相当量0.7g

## オートミールハンバーグ

healthy.06

～オートミールと豆腐でとてもヘルシーになりました～

## 材料 (2人分)

オートミール	50g	
木綿豆腐	100g	
豚ミンチ	50g	
玉ねぎ	1/4個(50g)	
にんにく	一片	
塩コショウ	少々	
ナツメグ	少々	
オリーブ油	大さじ1	
A	トマトケチャップ	大さじ2
	中濃ソース	大さじ1/2

## 作り方

- ①玉ねぎ、にんにくをそれぞれみじん切りにする。
- ②ざるの上にキッチンペーパーをおいて木綿豆腐をのせ、水切りする。
- ③フライパンに、にんにくを入れて豚ミンチを炒めてから、冷ましておく。
- ④ボウルに③、オートミール、玉ねぎ、木綿豆腐、塩コショウ、ナツメグを入れて混ぜる。
- ⑤④を小判型にととのえて、油をひいたフライパンで両面をしっかりと焼く。
- ⑥Aを合わせ⑤にからめ、付け合わせと一緒に盛り付ける。

アレンジ

玉ねぎを炒めると口当たりがやさしくなりますよ。

1人あたり エネルギー273kcal たんぱく質12.5g 脂質14.4g 食塩相当量1.7g

## 付け合わせ(分量外)

こぶき芋  
ブロッコリー  
トマト