

# いなりコロッケ



油揚げをコロッケの衣にみたくて、フライパンでから焼きした「揚げない」コロッケです。

ひじき、チーズ、ちりめんじゃことカルシウム豊富な食品をふんだんに使っています。

1人分で、1日の1/3程度のカルシウムがとれます。

## 材料【2人分】

油揚げ	2枚 (36g)
じゃがいも	1個 (150g)
芽ひじき	2g
A	
むき枝豆 (冷凍)	10g
ピザ用チーズ	30g
ちりめんじゃこ	10g
塩	少々 (0.5g)
ミニトマト・レタス	適量

## <作り方>

- 1 油揚げは2つに切り、開いてから熱湯をかけ、芽ひじきは水で戻しどちらもキッチンペーパーで水分をしっかりとる。
- 2 じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、柔らかくゆでてつぶし、1の芽ひじきとAを加えてよく混ぜた後、4等分する。
- 3 1の油揚げに2の具材を詰めて4個のいなり状のコロッケを作る。
- 4 フライパンに3の油揚げのとじめを下にして並べ、表面をカリッと焼き、返しながらか全面を焼く。(油はひかない)
- 5 いなりコロッケを器に盛りミニトマト、レタスを添える。

栄養価：エネルギー206kcal 蛋白質12.2g 脂質11.2g 食物繊維7.7g カルシウム200mg 食塩相当量0.8g

※栄養計算に付け合わせは含まれていません