



紅いもコロッケ

主 紅いも

一口メモ 紅いもは、カルシウム、カリウムのミネラルと、植物繊維や、ビタミンも豊富な準完全栄養食で、さらに天然ポリフェノールが豊富に含まれていることも分かり、ヘルシーな食品として注目されている。 紅いもコロッケは、肉やにんじん、ねぎ等の多種多様な食材を使い栄養バランスに配慮し、紅いもの素材感を最大限に生かした。

【材料】5人分

紅いも……………1kg
 ポーク(又は挽肉)……………200~300g
 小麦粉……………1カップ強
 にんじん……………1本
 ねぎ……………1束
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 小麦粉……………適宜
 卵……………適宜
 パン粉……………適宜
 揚げ油……………適宜

【作り方】

- ① 紅いもは蒸してつぶす。
- ② ポークはみじん切りか、フォークでつぶす。
- ③ にんじんはみじん切りにし、炒める。
- ④ ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ つぶした紅いもに、ポーク、にんじん、ねぎ、塩、こしょう、小麦粉を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤をたわら型に形をととのえ、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、熱した油で揚げる。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	560
タンパク質 (g)	06.6
脂質 (g)	22.7
カルシウム (mg)	120
鉄 (mg)	5.0
ビタミン A (IU)	1730
ビタミン B ₁ (mg)	0.41
ビタミン B ₂ (mg)	0.23
ビタミン C (mg)	69
食物繊維総量 (g)	6.3
食塩 (g)	0.7